



### Тема номера: «Стресс – друг или враг?»

Сентябрь... Каникулы прошли и начались «трудовые будни».

Как ребенок будет справляться?

Как в предстоящем году сложатся отношения с учителями и одноклассниками?

Неизвестность нового учебного года вызывает беспокойство. Ученики и родители, учителя – испытывают довольно высокий уровень стресса, связанный с началом учебного года.

**СТРЕСС** – это особая форма переживания чувств и эмоций. По психологическим характеристикам стресс близок к аффекту, а по длительности к настроению. Это психическое состояние, ответ организма на условия среды и требования, выдвигаемые средой к личности. С английского слово «stress» переводится как «напряжение». В психологии стресс принято рассматривать как период адаптации человека.

По сферам возникновения выделяют следующие виды стресса:

- внутриличностный стресс (несбывшиеся ожидания, бессмысленность и бессцельность поступков, нереализованные потребности, болезненные воспоминания и т. д.);

- межличностный стресс (проблемы во взаимоотношениях с людьми, критика и оценка, конфликты);

- личностный стресс (трудности, связанные с выполнением социальных ролей, соблюдением и несоблюдением обязанностей);

- семейный стресс (все трудности, связанные с семьей, взаимоотношения поколений, кризисы и конфликты в семье, выполнение супружеских ролей и т. д.);

- общественный стресс (проблемы, касающиеся всего общества или категории людей, к которой себя относит личность).

Необходимо знать, в чем проявляется школьный стресс, уметь вовремя распознать его и помочь ребенку:

- дети подверженные школьному стрессу становятся излишне агрессивны, вспыльчивы даже по пустякам, зачастую родители видят в подобном поведении акт непослушания;

- кроме агрессивности дети могут проявлять излишнюю капризность, неадекватно реагировать на просьбы и замечания, впадать в истерики;

- снижается школьная успеваемость, примерный ученик может начать получать низкие оценки, либо вообще отказываться выполнять классные и домашние работы;

- ребенок становится замкнутым, отрешенным, не хочет общаться даже с близкими друзьями;

- нарушение сна и аппетита также являются серьезными показателями стресса;

- плохое самочувствие, головные боли, тошнота.





### ТРИ ЭТАПА СТРЕССА

1 - стадия тревоги - происходят первичные реакции на стресс, возникают переживания, снижается сопротивляемость болезням. После чего наступает мобилизация защитных сил организма.

2 - стадия сопротивления - организм борется со стрессом. Становится более агрессивным и возбудимым, развивается повышенная чувствительность.

3 - стадия истощения - организм больше не имеет сил справляться с напряжением. Развивается депрессия и нервный срыв.

### РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЮ

Всегда оставаться на уроках в спокойном состоянии, избегать повышения голоса на детей.

Постараться предупреждать детей о предстоящей контрольной или самостоятельной работе, чтобы не создавать ситуации неожиданности.

Заранее ознакомить учащихся с критериями оценки.

Рассматривать ребенка как человека, личность, а не только ученика. Даже самый заядлый троечник может добиться успеха в жизни, а отличник за 10 лет учебы в школе скатиться до удовлетворительных оценок.

Всегда давать ребенку шанс исправления плохой оценки.

Не задерживать детей после звонка, что очень часто происходит. Дети должны иметь время для отдыха и разрядки после интеллектуального труда на перемене.

### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Прежде всего, проявляйте любовь и заботу к ребенку, создайте благоприятный климат в семье. Школьник должен знать, что, несмотря на любые ошибки, его любят и помогут, когда ему тяжело.

Не сравнивайте его с другими, не оценивайте его действия, а помогайте решать конкретные проблемы и задачи. Важно, чтобы вы имели доверительные отношения и ребенок наверняка знал, что его поймут и ему помогут.

Используйте музыкальные паузы, игру на детских музыкальных инструментах. Положительное влияние на развитие творческих способностей, на оздоровление, оказывает музыка Моцарта, его современников, музыка в стиле барокко с ритмической пульсацией 60-64 удара за минуту.

Занимайтесь с ребенком, используя природные материалы: глину, песок, воду, краски. Арт-терапия (лечение искусством, творчеством) нравится детям, отвлекает их от неприятных эмоций, привлекает эмоциональные резервы организма.

Для снятия нервного напряжения научите ребенка использовать технику мышечного расслабления и брюшного дыхания.

Используйте активные игры на свежем воздухе. Подбирая игры для снятия психоэмоционального напряжения, следует учитывать особенности вашего ребенка.

Организируйте ребенку оптимальный режим дня и приучите его следовать данному режиму.

Поддерживайте ребенка в трудной ситуации.

*Чтобы помочь ребенку справиться с данной проблемой, необходимо комплексное воздействие со стороны родителей и учителей*