

Як позбутися від стресу в школі. Корисні поради.

Питання про те, як дітям позбутися стресу в школі, дуже актуальне. Сучасні психологи виділяють цілий ряд факторів, що впливають на психоемоційний стан дитини.

Підготовка до школи – це завжди хвилююча подія для батьків і малюка. Однак вкрай важливо дати правильну психологічну установку і вчасно помітити перші ознаки стресу у дітей дошкільного віку, які готуються стати учнями. Уже в першому класі сильне емоційне і інтелектуальне навантаження може спровокувати збої у функціонуванні організму, порушити його гомеостаз. В такому випадку, крім видимих проявів, спостерігається фізична слабкість, хворобливість. Дані фактори пояснюються ослабленням імунітету. Захистити малюка або підлітка від стресу неможливо, але можна допомогти побороти це явище.

Статистика стресу у школярів

Стрес у дітей з'являється тоді, коли вони не можуть повністю реалізувати свій потенціал або протягом тривалого часу перебувають у напруженому психологічному стані. Кожна людина індивідуальна. У одних дітей розлад проявляється різко і гостро, а у інших проходить ледь помітно. Психологи це пов'язують з темпераментом, характером і вихованням. Однак ключову роль відіграє темперамент.

Стрес у дитячому віці обумовлений невдачами, відсутністю підтримки і схвалення. Вперше малюки стикаються з ним ще в період дошкільного навчання, тобто в дитячому садку. Однак в такому віці діти швидко адаптуються і знаходять спільну мову з однолітками. Вони сприймають життя легше, поводяться безпосередньо.

Коли справа стосується школи, то все відбувається зовсім інакше. Стрес у дітей переслідує його з першого класу і до самого закінчення навчання. Кожен новий етап має свої труднощі, які школяр повинен навчитися переборювати. Якщо не навчитися справлятися зі стресовими ситуаціями в школі, то в подальшому житті це може вилитись у затяжні депресії, апатію, пасивне ставлення до життя, негативний образ мислення.

Розрізняють два основних види стресу: короткочасний і тривалий. Короткочасна форма є в деякому сенсі корисною. Вона змушує школяра активізувати всі сили і використовувати найкращі якості для досягнення мети і поставлених завдань. Короткочасна стресова ситуація допомагає сконцентруватися під час написання контрольних і самостійних робіт. Вона спонукає учня проявити свої кращі якості і таланти.

Тривалий стрес згубно впливає на організм. Він відбиває всяке бажання вчитися, досягати мети. Даний психологічний розлад пригнічує в учня ініціативу, робить його байдужим. Тривале знаходження в подібному стані нерідко призводить підлітків до суїциду.

Згідно з даними численних досліджень, близько 20% малюків приходять в школу, уже перебуваючи в стресовому стані. До кінця четвертого класу ця

кількість збільшується до 40%. А серед учнів одинадцятих класів виділяють 50% учнів, які великою мірою залежні від стресу.

Причини і симптоми стресу у дітей і підлітків у школі

Вказувати на наявність у дитини стресу можуть багато ознак. Характер і інтенсивність їх прояву залежить від ступеня емоційної стабільності і врівноваженості учня. На наявність стресу в підлітковому віці і молодшому шкільному вказують такі симптоми:

- слабкість;
- швидка стомлюваність;
- часті мігрені;
- переймоподібні або ниючі болі в животі;
- підвищена сонливість;
- дратівливість;
- плаксивість;
- апатія;
- небажання робити уроки;
- небажання йти в школу;
- істерики;
- зниження апетиту.

Вищенаведений список клінічних проявів не є повним і остаточним. Він може змінюватися в залежності від способу життя конкретної людини (учня) і сприйняття їм дійсності.

Щоб полегшити стан школяра і допомогти йому справитися з труднощами, необхідно з'ясувати джерело стресу.

Найчастіше батьки самі не підозрюють, що створюють в сім'ї обстановку, яка провокує стрес у дітей. Крім того, причини нервового напруження криються в надмірній навчальному навантаженні, стрімкому технічному прогресі, складнощі в спілкуванні з однокласниками. Посилений контроль з боку вчителів і наявність змагального фактора в деяких випадках лише погіршують ситуацію.

Способи позбавлення від стресу

До дітей молодшого шкільного віку слід проявляти лояльність, м'якість і розуміння. Перед виходом у школу дитина обов'язково повинен поспіяти. В іншому випадку організму буде складніше вийти зі стану сну. Мозок включиться в роботу, тільки якщо отримає енергію в формі їжі.

Після уроків дитині потрібно дати час відпочити, пограти. Лише після короткочасного відпочинку рекомендується виконувати домашні завдання. Якщо малюк отримує погані оцінки, не потрібно його засуджувати. Батьки і педагоги повинні оцінювати його роботу, а не його особистість.

Якщо у школяра проблеми з колективом, не потрібно давати йому поради, засуджувати його однокласників. Найкращим виходом буде шире розуміння і співчуття. Коли ситуація заходить занадто далеко доцільним буде відвести дитину до психолога.

Більш пильної уваги вимагає стрес у підлітків. Дане порушення психічної рівноваги викликає побоювання і тривоги у дітей 12-17 років. Можливі необдумані вчинки, протести проти батьків і школи. Крім того, випускні іспити і вибір майбутньої професії можуть стати причиною справжньої депресії. У цей період дитині особливо потрібна підтримка рідних, навіть якщо школяр наполегливо це заперечує. Батьки завжди повинні бути поруч і контролювати ситуацію. Але при цьому важливо давати достатньо свободи.

Здорове харчування, повноцінний сон і позитивне відношення до життя вбережуть будь-яку дитину від стресів.

Завдання батьків – забезпечити своє дитя увагою і любов'ю. Завдання вчителів – поважати інтереси учня і зважати на його думки.