

**КАК ИЗБЕЖАТЬ
СТРЕССОВ И
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
РАССТРОЙСТВА
МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ**

СТРЕСС-ПРИМЕТА ВРЕМЕНИ

- Стресс-одна из самых болезненных примет нашего времени. Основоположником учения о стрессе является Ганс Селье (1907-1982). Медик по образованию, биолог с мировой известностью на протяжении почти полувека разрабатывал проблемы стресса. Наиболее полно его учение изложено в его труде «Стресс без дистресса».

ЧТО ТАКОЕ СТРЕСС?

- Стресс-термин, используемый для обозначения обширного круга состояний человека, возникающий в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры). Стрессоры-факторы, вызывающие состояние стресса. Стресс понимается как неблагоприятный опыт недостаточной или избыточной стимуляции, который сейчас или в будущем приведёт к нарушению здоровья.

ВИДЫ СТРЕССОВ

- 1. Эмоционально положительные и эмоционально отрицательные. 2. Кратковременные и долгосрочные (острые и хронические). 3. Физиологические и психологические (информационные, эмоциональные и коммуникативные).

ХАРАКТЕРИСТИКА СТРЕССОВ

- 1. Физиологический стресс возникает в результате прямого воздействия на организм различных негативных факторов. Например, когда ребёнок долго или часто испытывает чувство голода, холода, жажды, физические перегрузки.
- 2. Психологический стресс вызывают факторы, действующие своим сигнальным значением, например, когда школьника обманули, обидели, угрожали физически или морально, если он испытывает сильные информационные перегрузки.

- 3. Информационный стресс возникает при информационных перегрузках, когда ребёнок, несущий большую ответственность за последствия своих действий, не успевает принимать верные решения.

4.

Эмоциональный стресс имеет место в ситуациях, угрожающих безопасности школьника, его социальному статусу, экономическому благополучию, межличностным отношениям (семейные проблемы, ссоры и т.п.)

5.

Коммуникативный стресс возможен при неспособности ребёнка общаться с одноклассниками или учителями, неумении налаживать межличностные отношения.

ТРИ СТАДИИ РАЗВИТИЯ СТРЕССА

- 1. Реакция тревоги, которая выражается в мобилизации всех ресурсов организма.
- 2. Сопротивление, когда организму удаётся успешно справиться с вредными воздействиями (в этот период может наблюдаться повышенная стрессоустойчивость).
- 3. Истощение, наступающее, если действие вредоносных факторов долго не удаётся устранить и преодолеть.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ СОСТОЯНИЕ СТРЕССА У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА?

- 1. Прежде всего ,это продолжительность. Если состояние нервозности и напряжения длится на протяжении недели, а то и более ,то это должно стать поводом для волнения.
- 2. Интенсивность реакции и отклонение от возрастной нормы также является сигналом для взрослого человека.
- 3. Если есть подозрение, что ребёнок переживает стресс, необходимо выяснить, почему.

СПИСОК СТРЕССОРОВ

- 1. Обидные высказывания со стороны старшеклассников.
- 2. Негативная оценка со стороны учителя.
- 3. Участие в соревнованиях.
- 4. Ссоры с одноклассниками.
- 5. Переход в другой класс или в другую школу.
- 6. Контрольная или тестовая работа.
- 7. Сообщение дома о плохой отметке.
- 8. Выход к доске или любое публичное выступление.
- 9. Опоздание в школу.
- 10. Конфликтное общение с учителем.
- 11. Пропуск уроков по болезни.
- 12. Боязнь быть отстающим.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?

- Во-первых, необходимо узнать, какова причина стресса.
Во-вторых, подобрать наиболее приемлемый способ вывода младшего школьника из состояния стресса.
В третьих, поддерживать ребёнка, показывать значимость его в ваших глазах, больше общаться с ним, применять тактильные приёмы в общении, соблюдать такт.

○Спасибо за
внимание.