

# Снятие школьного стресса в начальных классах





# **СТРЕСС**

**-это реакция организма на  
действие какого-либо  
фактора внешней среды**

**«Стресс» (с англ.)-«напряжение»**

**-физическое**

**-эмоциональное**

**-умственное**



# **Жизнь без стрессов невозможна!**

**-поэтому учащимся необходимо  
знать признаки и симптомы, которые  
указывают на серьезные последствия  
пережитых стрессов**

**-уметь определить род стрессора, с  
которым встретились, чтобы  
правильно определить свои действия**

**-знать способы снятия стрессов**

# Стрессовые реакции могут быть:

- физиологические
- психоэмоциональные
- поведенческие



# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- учащенный пульс;
- повышенное потоотделение;
- учащенное дыхание;
- напряжение мышц;
- зубная боль.

# ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ:

- переживание страха, печали, гнева;
- неспособность сосредоточиться;
- нарушение концентрации внимания;
- расстройства запоминания;
- ошибки мышления;
- отсутствие уверенности в себе;
- суматошные мысли, смятение;
- затруднения в принятии простых решений;
- полная паника и т. д.

# Поведенческие:

- появление навязчивых движений.
- попадание в неприятные ситуации;
- раздражительность;
- беспокойство;
- агрессивность;
- рассеянность;
- конфликты;



# Признаки стрессового состояния у ребёнка:

- Подавленное настроение.

- Плохой сон. Ребёнок с трудом засыпает и беспокойно спит.

- Усталость после нагрузки, которая раньше давалась легко.

- Беспричинная обидчивость, часто плачет по ничтожному поводу, или наоборот становится агрессивным.

- Рассеянность, забывчивость отсутствие уверенности в себе. Ребёнок в таком состоянии чаще ищет одобрения и поддержки у взрослых, «жмётся» к ним.

- Ненаблюдаемые раньше состояния упрямства, кривляние, стремления к одиночеству.

- Иногда ребенок постоянно жуёт или сосёт что-то или стойкая потеря аппетита.

- Дрожание рук, качание головой, передёргивание плеч, игра с половыми органами, ночное и даже дневное недержание мочи.

- Потеря веса, истощение или, наоборот, симптомы увеличения веса сверх нормы.

- Расстройство памяти, трудности воображения, слабая

## примерный список стрессоров, который встречается в жизни младшего школьника в учебно-воспитательном процессе:

- Обидные высказывания со стороны одноклассников.
- Обидные высказывания со стороны старшеклассников.
- Выход к доске или любое публичное выступление.
- Переход в другой класс или другую школу.
- Негативная оценка со стороны учителя.
- Контрольная или тестовая работа.
- Сообщение дома о плохой отметке.
- Конфликтное общение с учителем.
- Участие в соревнованиях.
- Ссоры с одноклассниками.
- Опоздание в школу.
- Пропуск уроков по болезни.
- Боязнь быть отстающим.



# **Как уменьшить стресс и сохранить здоровье**

**Невозможно полностью изгнать стресс из нашей жизни. Тем не менее, применение некоторых техник уменьшения стресса может устранить его отдельные негативные последствия.**

# Способы борьбы со стрессом

- Общение с людьми сильными, оптимистично настроенными, объединенными общими интересами.
- Поддержка близких.
- Внешние источники сил (природа, музыка, книги).
- Переключись на что-нибудь хорошее, вспомни счастливые моменты.
- Ставь посильные задачи, реально смотри на жизнь.
- Занимайся физкультурой и спортом.
- Правильно питайся, соблюдай режим дня.
- Радуйся жизни.
- Помни, мы сильны, когда верим в себя.

# В школе для снятия стресса нужно



**-Проводить с учащимися  
специальные занятия – тренинги,  
помогающие бороться со  
стрессами**

**-Создать в кассах «живые» уголки**

**-Включать на переменах музыку,  
снямающую напряжение после  
урока**

# Как могут помочь родители?



Перед сном приготовьте ванну:  
смешайте 5-6 капель эфирного масла  
лаванды или мелиссы с пеной для ванны.  
Получившуюся смесь вылейте в воду  
комфортной температуры. Пусть ребёнок  
полежит так минут 20.



Чтобы ребенок хорошо выспался, рекомендуется: 1 ст.л. мёда и выжатый сок  $\frac{1}{2}$  лимона растворить в стакане минеральной воды и дать выпить. Принимать 1-2 недели.



# Помогайте ребёнку если он затрудняется



Дать ребёнку окунуться в  
праздничное настроение, вы  
дадите ему возможность  
выдоха.



# Приемы для снятия стресса



# Дыхательная гимнастика

*«Дыхание плача»*. Представьте себе, что вы плачете - делаете вдох, на всхлипе. После вдоха - паузы нет, сразу делаете продолжительный выдох (можно произносить звук «хооо», «фууу», «фффф»). После выдоха следует естественная пауза 1-2 с (в это время не дышать). После этого снова сделать короткий вдох.

**-Напрягите губы и с силой выдохните через плотно сжатые губы несколько раз. Выдох должен быть прерывистым и резким.**



**-Просто надуйте воздушные шары или выдувайте мыльные — на удивление сильнодействующее средство.**

# Физические упражнения

## «Мороженое»

Основное положение – стоя, руки подняты вверх.

Представьте, что вы сильно замерзли, напрягите все мышцы тела на несколько минут.

Затем появилось солнышко, и вы стали медленно таять, сначала пальцы, ладони, локти, предплечья.

Повторяем это упражнение до тех пор, пока все ваше тело не расслабится полностью.

## «Резиновый мячик»

Сидя, представьте, что у вас в руках маленький резиновый мяч. В мыслях вы сжимаете его до предела, напрягая все мышцы тела. Затем медленно разжимаете руку до полного расслабления. Делаем это упражнение поочередно для каждой руки в отдельности, в конце – для обеих рук.

Завершая этот комплекс, закрываем глаза и наслаждаемся полным расслаблением.

## «Силач»

Представьте, что вы поднимаете «тяжелую штангу». С максимальным напряжением поднимаете руки вверх, вам очень тяжело.

Чувствуете, что напряжение в руках доведено до предела, напрягаются все мышцы тела.

После этого рывком бросаете «штангу» вниз, резко опускаете руки вниз.

## «Пружины»

Для быстрого снятия стресса отлично подойдут прыжки на месте до максимального напряжения мышц или глубокие приседания. Выполняем упражнение 20 раз, а затем расслабляем ноги.

# Упражнения для расслабления

**«Улыбка».** Найдите в течение дня время и посидите несколько минут с закрытыми глазами, стараясь ни о чем не думать. При этом на вашем лице обязательно должна быть улыбка. Если вам удастся удержать ее 10-15 минут, вы сразу почувствуете, что успокоились, а ваше настроение улучшилось. Во время улыбки мышцы лица создают импульсы, благотворно влияющие на нервную систему. Даже если вы способны только на вымученную улыбку, вам от нее все равно станет легче. Улыбаясь, мы видоизменяем тонус мышц всего лица, а это в свою очередь изменяет ход мыслей и эмоций, направляя их в нужное русло.

## «Белое облако».

Закройте глаза и представьте, что вы лежите на спине в траве. Прекрасный теплый летний день. Вы смотрите в удивительно чистое голубое небо, оно такое необыкновенное. Вы наслаждаетесь им. Вы наслаждаетесь чудесным видом. Вы полностью расслаблены и довольны. Вы видите, как далеко на горизонте появляется крошечное белое облачко. Вы очарованы его простой красоты. Вы видите, как оно медленно приближается к вам. Вы лежите, и вы совершенно расслаблены. Вы в ладу с самим собой. Облачко очень медленно подплывает к вам. Вы наслаждаетесь красотой великолепного голубого неба и маленького белого облачка. Оно как раз сейчас над вами. Вы полностью расслаблены и наслаждаетесь этой картиной. Вы в полном согласии с самим собой. Представьте себе, что вы медленно встаете. Вы поднимаетесь к маленькому белому облачку. Вы парите все выше и выше. Наконец, вы достигли маленького белого облачка и ступаете на него. Вы ступаете на него и сами становитесь маленьким белым облачком. Теперь и вы - маленькое белое облачко. Вы совершенно расслаблены, в вас царит гармония, и вы парите высоко-высоко в небе.

# «ПОЗИТИВНЫЕ ТОЧКИ»

— крайне эффективное упражнение для быстрого снятия стресса. Включая мозг в работу, оно помогает быстро вернуть адекватное понимание реальности и обуздать нахлынувшие эмоции.

«Позитивные точки». Можно выполнять стоя и сидя. Положите средний и указательный пальцы обеих рук на точки, находящиеся на лбу посередине между линией бровей и волос. Вертикальная ось точек — положение зрачка, когда мы смотрим вперед. Подержите (не давить, слегка касаться) пальцы на этих точках до возникновения под ними тепла или пульсации. При этом можно представлять позитивное разрешение проблемной ситуации.

# **Массаж стрессозависимых зон.**

-Массаж области задней поверхности шеи, включая затылочные бугры (круговыми движениями, в течение 1 минуты).

-Массаж области трапециевидной мышцы.

-Массаж межлопаточного пространства, углов лопаток и поверхности лопаточной области.

-Массаж грудинно-реберного сочленения.

-Массаж плечевых суставов.

-Массаж спины (минимуму 10 минут);

В этих областях наиболее часто встречается локализация гипертонусов, спазмов глубоких мышц, окружающих позвоночник, возникающих как отклик на воздействие неблагоприятных факторов стресса.

# Игры

*«Тренируем эмоции».* Попросите ребенка:

- нахмуриться, как осенняя туча; рассерженный человек; злая волшебница;
- улыбнуться, как кот на солнце; Буратино; хитрая лиса; радостный ребенок; будто увидел чудо;
- позлиться, как ребенок, у которого отняли мороженое; два барана на мосту; человек, которого ударили;
- испугаться, как ребенок, потерявшийся в лесу; заяц, увидевший волка; котенок, на которого лает собака;
- устать, как папа после работы; человек, поднявший тяжелый груз; муравей, притащивший большую муху;
- отдохнуть, как турист, снявший тяжелый рюкзак; ребенок, который много потрудился, но помог маме; уставший воин после победы.

# Играйте в шахматы



# Ходите на лыжах



# Плавайте в бассейне



# Играйте в игры



# Слушайте приятную музыку



# Дружите с ЖИВОТНЫМИ



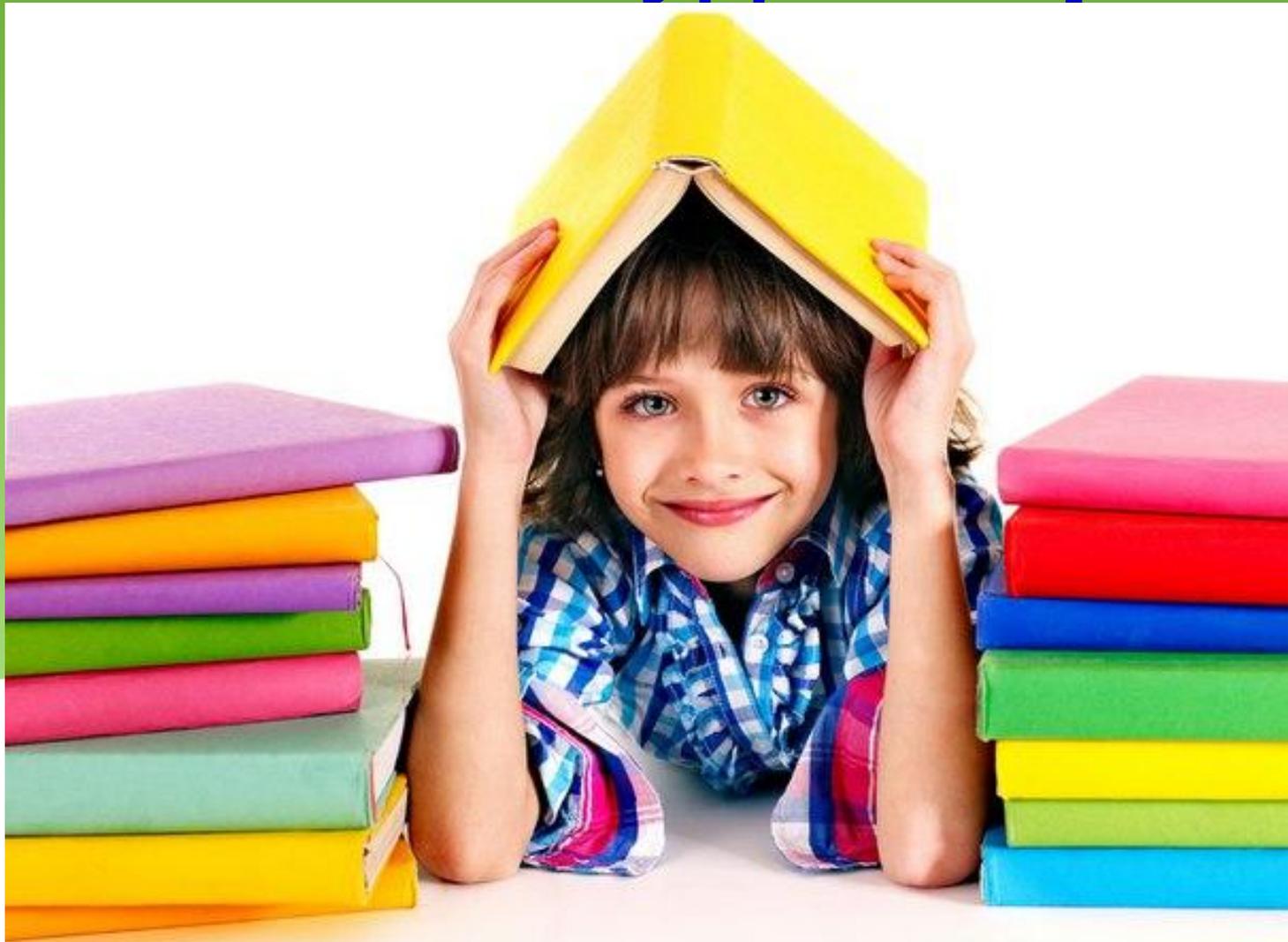
# Общайтесь с природой



**Соблюдайте режим дня**



**Верьте в себя, радуйтесь  
жизни и все будет хорошо!**



# Список литературы:

- \* 1. Блонский, П.П. Психология младшего школьника [Текст] / П.П. Блонский.- М.: Воронеж: Институт практичекой психологии «МОДЭК», 1997.- 575 с.
- \* 2. Брайт, Д., Джонс Ф. Стресс. Теории, исследования, мифы [Текст] / Д. Брайт, Ф. Джонс.- СПб.: Прайм ЕВРОЗНАК, 2003.- 352 с.
- \* 3. Вилюнас, В. Психология эмоций [Текст] / В. Вилюнас.- Питер, 2004.- 496 с.
- \* 4. Якбсон, П.М. Эмоциональная жизнь школьника [Текст] / П.М. Якобсон.- М.: Просвещение, 1966,- 291 с.
- \* 5. Человек: анатомия, физиология, психология. Энциклопедический словарь [Текст] / Под. ред. А.С. Батуева, Е.П. Ильина, А.В. Соколовой.- СПб.: Питер, 2007. 672 с.