

**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.