

# Как снять стресс у школьника

Если наблюдаются тревожные симптомы, прежде всего, **необходимо поговорить с ребенком**. Выяснив, что источником тревоги служат проблемы в школе, родители должны показать свое понимание и оказать поддержку. В трудных ситуациях, например, когда школьник боится первого дня в школе, дайте понять, что он справится.

Чтобы ободрить, приведите пример из собственного опыта, расскажите о своих переживаниях и признайте, как тяжело их было преодолеть. **Обязательно закончите рассказ положительно.**

Проверьте, насколько хорошо школьник владеет необходимыми навыками. Эти способности варьируются в зависимости от возраста. Младший ученик должен уметь пользоваться туалетом, мыть руки, переодеваться без помощи взрослых. Кроме того, его следует научить настойчивости и воспитать уверенность в себе. Благодаря этим качествам, риск развития стресса значительно снижается.

Государственное учреждение  
“Лепельский районный центр  
гигиены и эпидемиологии”

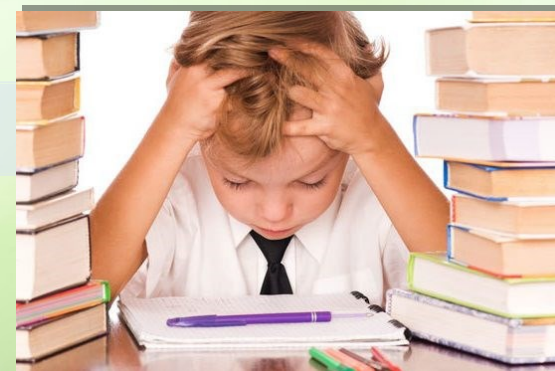
г. Лепель, ул. Войкова, 69а  
Автор: Довнар А.В.

Тираж 200 экз.



Государственное учреждение  
“Лепельский районный центр  
гигиены и эпидемиологии”

# Школьный СТРЕСС



причины и скорая  
помощь

Февраль, 2019

## Как помочь ребенку преодолеть стресс и не

### Стресс у школьников – причины

Школа оказывает не только стимулирующее воздействие на общие процессы развития, она может стать источником нарастающего напряжения. Самыми стрессовыми в жизни ученика оказываются начало учебного года и смена образовательного учреждения. Другие факторы вызывающие стресс:

- ♦ ситуации, связанные с обучением – оценки, проверка знаний, превышение обязанностей и т. д.;
- ♦ проблемы во взаимоотношениях со сверстниками;
- ♦ отношение родителей к плохой успеваемости – унижения, угрозы, наказания;
- ♦ трудности с учителем – педагог кричит, ругает или унижает при одноклассниках.

Негативный настрой окружающих, отражается на здоровье ученика. В первую очередь страдают **нервная и иммунная** системы, нарушается кровообращение в связи с постоянным мышечным напряжением. Полноценная умственная работа в таких условиях невозможна, в итоге, возникает замкнутый круг – отметки не улучшаются, психика школьника подавляется еще

больше



### Как проявляется стресс у школьников?

Симптомы, которые являются результатом стресса, наиболее легко обнаруживаются у детей младшего возраста, потому что в отличие от подростков, они не скрывают своего состояния.

#### Известные признаки

- \* ночное недержание мочи
- \* раздражительность, агрессивное поведение
- \* апатия, сонливость, снижение концентрации внимания
- \* появление тенденции к пессимизму или фантазированию
- \* пренебрежение обязанностями
- \* желудочно – кишечные расстройства (например, боли в животе, диарея, рвота)
- \* головная боль, сухость во рту, повышение мышечного тонуса (в частности, шеи и плеч)

#### Семья, как источник поддержки

В трудные минуты **поддержка семьи имеет решающее значение**. Ребенок должен быть уверен, что его услышат, а проблемы не будут высмеяны или преувеличены. При этом, нельзя всеми способами устранять неприятные ситуации. В конце концов, стресс является неотъемлемым элементом жизни и чем скорее школьник научится с ним справляться, тем легче переживет более серьезные ситуации.



Довольно часто, вместо помощи, семья способствует ухудшению психологического настроения. Чтобы этого не произошло, избегайте следующих моментов:

1. Запугивание с помощью школы или учителей. Сообщения “в школе над тобой будут смеяться” или “тебе будет трудно” вызывают тревогу и нежелание ее посещать. Вместо подобных выражений, расскажите, что в школе его ждут новые знакомства или друзья с которыми можно поделиться впечатлениями о прошедших каникулах.

2. Страх близких. Иногда родители, опасаясь за ребенка, показывают свое расстройство, что становится причиной стресса у школьника. Не проявляйте чрезмерного беспокойства в присутствии ученика, настраивайте его только на лучшее.

3. Пугающее будущее. Дети часто слышат от взрослых – “если не будешь хорошо учиться, ты ничего не добьешься в жизни”. Эти слова приносят вред, особенно в случае детей среднего и старшего школьного возраста. Многие подростки имеют на этот счет иное мнение, потому что видят обратное. В этой ситуации, объясните свою позицию на основе фактов без гипотетических последствий.

4. Амбиции. Обычно родители считают своих крох чрезвычайно умными и талантливыми, что становится для ученика проблемой. Взрослые ждут от него высоких оценок, а когда ожидания не оправдываются, набрасываются с упреками “почему 4?”. Таким образом, родитель сообщает, что он не соответствует своей семье, а это в свою очередь, вызывает дополнительный стресс.