

«Школьный стресс. Профилактика.»

Стресс - одна из самых болезненных примет нашего времени. Долгое время стресс рассматривался как проблема взрослого человека. Но сегодня она все больше и больше распространяется на детский мир. Дети, также, как и взрослые, страдают от избыточных физиологических и информационных нагрузок и непосильного для них психологического давления. Неслучайно психологами выделяется термин “школьный стресс”.

Стресс в своё время переживает каждый человек. Но если этот человек взрослый, то есть надежда, что он справится со стрессом быстро и без последствий. Намного сложнее обстоит дело со стрессом у детей.

У детей стресс возникает при столкновении с чем-то новым, а потому из-за отсутствия опыта они не в состоянии с ним бороться. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребёнка, начинает в виде воспоминаний или страхов преследовать его. Без помощи родителей, а зачастую и профессионального психолога ребёнку не справиться со стрессом.

Поэтому сегодня актуальной стала проблема профилактики школьных стрессов. Стресс в условиях школы невозможно понять и тем более управлять им без глубокого знания его психологического механизма. А значит, педагогу важно знать причины стресса у младших школьников в учебно-воспитательном процессе и пути его преодоления и профилактики.

Понятие стресса

Стресс (в психологии) (англ. stress) - состояние психического напряжения, возникающее у человека в процессе деятельности в наиболее сложных, трудных условиях, как в повседневной жизни, так и при особых обстоятельствах, например, во время космического полета, при подготовке к выпускному экзамену или перед началом спортивных соревнований. Понятие стресс было введено канадским физиологом Г. Селье (1936) при описании адаптационного синдрома.

Большая энциклопедия по психиатрии под редакцией Жмурова В.А трактует понятие следующим образом: Стресс (англ. stress – напряжение, давление) - термин Н. Selye (1936), обозначает реакцию организма на чрезвычайно сильные стимулы. Различают физиологический стресс (реакция на физические стимулы, то есть травмы, инфекции и др.) и психологический стресс (реакция на травмирующие психологические стимулы).

Психологический стресс, в свою очередь, некоторые авторы разграничивают на эмоциональный стресс (связанный как с негативными, так и позитивными аффектами) и информационный стресс (перегруженность информацией). Собственно стресс сам Г. Селье считает нормальной и необходимой адаптивной реакцией. В патологии обычно имеется в виду дисстресс, то есть отклонения от нормальной реакции напряжения, проявляющаяся эндокринной дисфункцией, соматическими нарушениями, психологическим расстройством и дезорганизацией поведения.

Выделяют следующие виды стресса:

Эустресс - Понятие имеет два значения — «стресс, вызванный положительными эмоциями» и «несильный стресс, мобилизующий организм».

Дистресс - Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он подрывает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям. От стресса страдает иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса.

Эмоциональный стресс - Эмоциональным стрессом называют эмоциональные процессы, сопровождающие стресс, и ведущие к неблагоприятным изменениям в организме. Во время стресса, эмоциональная реакция развивается раньше других, активизируя вегетативную нервную систему и её эндокринное обеспечение. При длительном или многократно повторяющемся стрессе эмоциональное возбуждение может застаиваться, а функционирование организма - разлаживаться.

Психологический стресс - Психологический стресс, как вид стресса, понимается разными авторами по-разному, но многие авторы определяют его как стресс, обусловленный социальными факторами.

Причины стресса могут быть **внутренними и внешними**.

Внешние – это жизненные перипетии и изменения, находящиеся под нашим контролем.

Внутренние причины – находящиеся в нашем разуме, в большей степени являются плодом воображения. Это деление условное и сделано нами для удобства, так как они все взаимосвязаны.

Школа с первых же дней ставит перед ребенком целый ряд задач, не связанных непосредственно с его предыдущим опытом, но требующих максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил. Для овладения учебной деятельности ребенку необходимо соблюдать правила, уметь сдерживать свои эмоции, быть терпеливым и усидчивым. Все это приводит к психоэмоциональному напряжению, что может вызвать у первоклассника стрессовое состояние.

Признаки стрессового состояния могут проявляться в таких симптомах:

- ✓ В трудностях во время засыпания и беспокойном сне;
- ✓ Усталости после нагрузки, что совсем недавно не утомляло ребенка;
- ✓ Беспричинной обидчивости, плаксивости или, наоборот, повышенной агрессивности;
- ✓ Невнимательности, отсутствии сосредоточенности.
- ✓ Тревожности и непоседливости.
- ✓ Отсутствие уверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, требует его;
- ✓ Упрямства;
- ✓ Постоянном жевании ребенком чего-то, очень жадному, без разбора, глотании пищи (иногда, наоборот, наблюдается стойкое нарушение аппетита);

- ✓ Отказ контактов, стремление к уединению, в отказе принимать участие в играх сверстников;
- ✓ Подергивание плечами, качание головой, трепете рук;
- ✓ Снижении массы тела или, наоборот, проявлении симптомов ожирения;
- ✓ Повышенной тревожности.

Все вышеперечисленные признаки свидетельствуют о том, что ребенок находится в состоянии психоэмоционального напряжения только в том случае, если они не наблюдались ранее.

Профилактика школьного стресса

Главным методом профилактики стресса у детей младшего школьного возраста является демонстрация любви к нему со стороны родителей. Надо показывать свою готовность в любой ситуации помочь ребёнку, поддержать его. Помимо этого, родителям следует быть в достаточной степени откровенными и честными с детьми. Не стоит им врать, что близкий человек куда-то уехал в том случае, если этого человека больше нет в живых. Надо мягкими путями объяснить ребёнку, что его близкий человек теперь живёт в другом мире, что, к сожалению, они не могут больше видеться. Надо чтобы, дитя осознало, что такое случается и с другими, что ничего поделать нельзя, надо жить дальше, храня в своём сердце и памяти образ дорогого человека.

Следует понимать, что полностью избежать негативных ситуаций ребёнку не удастся. Его придется изолировать от всего мира, чтобы это произошло. Однако снизить их влияние и повысить устойчивость нервной системы к различным нагрузкам вполне возможно.

Для этого понадобится:

- - **Строгий распорядок дня, отдыха.** В первую очередь дети любого возраста должны соблюдать режим, вовремя ложиться спать. Сон должен быть непрерывным и полноценным. Малышей необходимо укладывать в одно и то же время. Перед этим рекомендуются водные процедуры. Лучше всего, если это будет душ. Контрастные процедуры или горячие ванны противопоказаны. Само собой, нельзя переедать вечером. Игр перед сном (в том числе и компьютерных), а также физических нагрузок следует избегать, так как они действуют возбуждающе. Это же касается и умственных нагрузок в вечернее время.
- - **Спортивные занятия.** Повышают устойчивость к стрессам различные физические нагрузки утром, днем, вечером (но не позже, чем за три часа до сна). Спортивные занятия — это вообще отличный способ снятия стресс у детей, повышения самооценки, улучшения общего состояния организма. Очень полезны прогулки на свежем воздухе для расслабления после физических или умственных нагрузок. Они могут быть как в быстром темпе, так и проходить медленно. В это же время полезно общаться, спрашивать о состоянии здоровья, проведенном дне, обсуждать проблемы, помогая избавиться от накопившегося за день негатива.
- - **Ограниченный доступ к компьютеру, телевизору.** Необходимо контролировать контент, который поступает к ребёнку. Ограничить или совсем

исключить чересчур агрессивные компьютерные игры, кинофильмы со сценами насилия, материалы, не соответствующие возрасту.

- - **Подготовка к стрессовой ситуации.** Чтобы снизить риск негативных последствий, например, когда ребенок пойдет в детский сад, психологи рекомендуют родителям играть с малышом в прятки. Это поможет понять, что отсутствие мамы или папы временное и всегда заканчивается их приходом.
- - **Правильное питание.** Здоровая и полезная пища также имеет очень важное значение для психологического состояния. Об этом уже упоминалось в причинах возникновения стресса. И дело не только во вкусовых ощущениях или чувстве сытости. С пищей в организм поступают необходимые минеральные вещества, играющие большую роль в химических процессах. Они либо провоцируют чрезмерную возбудимость, либо успокаивают нервную систему. Для активных и впечатлительных детей, у которых проблемы, например, со сном, рекомендуют в чай добавлять мяту, Melissa, перед сном пить теплое молоко. Кроме того, например, недостаточное поступление такого элемента, как магний, способствует нарушению обменных процессов в клетках, перевозбуждению нервной системы, развитию склонности к диабету, повышению артериального давления и так далее. Дефициту магния способствует употребление ортофосфорной кислоты в газированных сладких напитках, энергетиках, чрезмерное применение в пищу полуфабрикатов, насыщенных пищевыми добавками (глутамат, аспарат), прием психостимуляторов.
- - **Прием витаминов во время смены сезонов.** Начиная с поздней осени и заканчивая ранней весной естественное поступление в организм микроэлементов (того же магния) снижается. Это является одним из факторов возникновения стресса. Поэтому необходимо компенсировать поступление нужных веществ, принимая витамины.

Психофизиологические упражнения для снятия школьных стрессов.

1. Упражнение «Лобно-затылочный обхват» («Фронтально-окципитальная позиция»)

Предназначено для самостоятельной настройки на любой вид деятельности, на успешное усвоение новой информации и для снятия психоэмоциональных стрессов.

Выполнение:

На голову накладываются обе руки. Дыхание при выполнении этого упражнения следует делать глубоким, равномерным (без задержек). Особенно это важно для снятия стресса. Закончить упражнение глубоким вдохом-выдохом. После этого снять с головы руки.

Могут быть различные варианты использования этого упражнения:

Положить одну ладонь на лоб, а другую на затылок. Выбор рук произвольный. Вслед за ведущим или самостоятельно повторять следующий текст: «Все плохое у меня – позади. Все хорошее – впереди. Я полностью присутствую здесь и сейчас, всеми своими мыслями. Я полностью присутствую на уроке. Я спокоен и внимателен. Я хорошо себя чувствую. Я хорошо понимаю учителя. Я хочу получить пользу от этого занятия. Я готов к работе». Повторить 2–3 раза.

2. Упражнение «Точки земли»

Предназначено для лучшего понимания получаемой информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к ямке под нижней губой, а четыре пальца другой руки (все, кроме большого) – к лобку. Делать вдох за 1–2 секунды и выдох за 3–6 секунд. Дышать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3. Упражнение «Точки пространства»

Предназначено для лучшего восприятия зрительной (визуальной) информации.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке над верхней губой под носом, а четыре пальца другой руки – к копчику (окончание позвоночника). Дыхание произвольное. Держать так в течение 30 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

4. Упражнение «Точки равновесия»

Предназначено для гармонизации мыслительной деятельности и усиления концентрации внимания.

Выполнение:

Соединенные указательный и средний пальцы одной руки приложить к точке за сосцевидным отростком (за ухом), а ладонью другой руки накрыть область пупка. Держать в течение 30–45 секунд. Дыхание произвольное. Перенести пальцы на другую сторону головы. Держать столько же.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

5. Упражнение «Массаж трех зон» («Кнопки мозга»)

Предназначено для объединения восприятия разных частей тела и достижения целостного психического восприятия своего организма. Мы очень широко применяем это упражнение в своей коррекционной практике. Его можно применять как мини-зарядку каждое утро.

Выполнение:

1) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Расставленными пальцами другой руки провести легкий массаж «подключичных ямок» с двух сторон от грудины. Массировать 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

2) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Пальцами другой руки провести легкий массаж «губных точек». Одна точка находится под носом над верхней губой, другая – в ямке между нижней губой и подбородком. Массировать точки 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

3) Накрыть ладонью одной руки область пупка. Ладонью другой руки провести легкий массаж (растирание) области копчика. Растирать копчик 30–60 секунд.

Поменять положение рук и повторить упражнение.

6. Упражнение «Знак бесконечности» («Лежащая восьмерка», «Ленивая восьмерка»)

Предназначено для интеграции работы правого и левого полушарий головного мозга, для согласования движений глазодвигательных мышц, для интеграции и включения в работу всех полей зрения. При выполнении данного упражнения очень важно не отрывать своего взгляда от кончика движущегося пальца. Помните, что оно выполняется не только руками, но и глазами. Причем движения глаз – основные. Не спешите.

Выполнение:

- 1) Прижать голову ухом к левому плечу. Левую руку вытянуть вперед. Не отрывая взгляда от кончика указательного пальца, рисовать рукой в воздухе перед собой знак бесконечности: «∞» (лежащую на боку восьмерку). Начинать рисунок от центра влево вверх. Это важно – именно вверх! Движения выполнять медленно. Рисовать подряд 8 раз.
- 2) Прижать голову ухом к правому плечу и повторить то же самое упражнение правой рукой. Следить взглядом за кончиком пальца. Начинать движение пальцем из центра вправо вверх.
- 3) Вытянуть руки перед собой, соединить указательные пальцы и повторить то же самое упражнение двумя руками. Начинать движение из центра вверх в любую сторону.
- 4) Рекомендуется выполнить упражнение еще раз. Повторить все три предыдущих этапа с максимальной амплитудой движений. Расставить ноги, сгибать их в коленях и тянуться руками во время рисования фигуры «∞» как можно дальше. Не спешить, движения делать плавно. Цель упражнения – включить в действие как можно больше мышц.
- 5) Дополнительный вариант этого же упражнения. Проводится, в целом, так же – в воздухе рисуется знак бесконечности, но только не указательными, а большими пальцами. Голову держать прямо. Работают глаза, а не шея. Сжать кулак и поднять вверх большой палец. Смотреть на большой палец во время выполнения упражнений. Головой не двигать, следить за большим пальцем только взглядом. Менять руки, затем соединить их «в замок», большие пальцы вверх. Все варианты движений начинать из центра вверх влево.

7. Упражнение «Перекрестно-параллельная ходьба на месте»

Предназначено для тренировки взаимодействия левой и правой частей тела. Достижение лучшей интеграции (объединения в единое целое) двух полушарий головного мозга обеспечивается путем их поочередного функционального разъединения и объединения при выполнении то параллельных, то перекрестных движений. Облегчает переход на новый вид деятельности и переключение с правополушарной деятельности на левополушарную и наоборот.

Выполнение:

- 1) «Перекрестные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена правой ноги (то есть противоположной), а ладонью правой руки – до колена левой ноги. Таким образом, разноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно как бы перекрестно. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные заранее на бумаге или на классной доске две перекрещенные линии в виде креста (буквы «X»): X .

- 2) «Параллельные движения». Во время ходьбы на месте дотрагиваться ладонью левой руки до колена левой же ноги, а ладонью правой руки – до колена правой ноги. Одноименные руки и ноги соприкасаются друг с другом поочередно то с одной стороны тела, то с другой. Сделать 8–12 таких шагов. Во время выполнения упражнения желательно смотреть на нарисованные предварительно на бумаге или на классной доске две вертикальные параллельные линии:
- 3) Повторить «перекрестные движения». Именно перекрестные движения обеспечивают интегрированное состояние головного мозга, поэтому следует заканчивать упражнение перекрестными движениями.