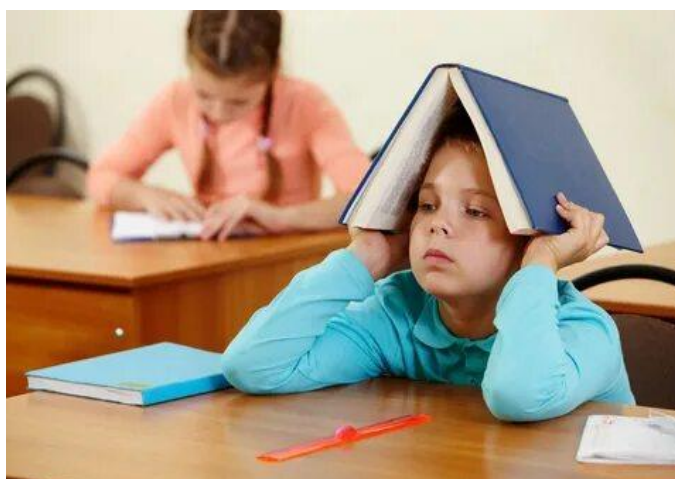


Стрессоустойчивость у школьников

Стрессоустойчивость относится к способности человека справляться со стрессом и трудностями здоровым способом, не перегружаясь и не сдаваясь. Дети, безусловно, нуждаются в стрессоустойчивости в школе, поскольку они сталкиваются с рядом академических, социальных и эмоциональных стрессоров. Наше время называют веком тревоги, стресса и перегрузок. Эта проблема не обходит стороной даже детей школьного возраста. В современном мире у выпускников школ наблюдается множество всевозможных заболеваний. Детская психика чувствительнее психики взрослого и не имеет взрослых механизмов защиты. Поэтому так важно максимально оградить подрастающее поколение от перегрузок, и помочь детям сохранить здоровье для их полноценной реализации во взрослой жизни.



Давайте рассмотрим несколько причин появления стресса у детей:

- ситуации, связанные с процессом обучения (информационная перенагрузка, оценивание, проверка знаний, превышение обязанностей);
- родительское отношение к плохой успеваемости (наказания, угрозы, унижения, требовательность);
- проблемы во взаимоотношения с педагогом (учитель повышает голос, унижает, ругает при одноклассниках);
- проблемы со сверстниками (из-за большого количества негативной информации и насилия в СМИ, из-за проблем в семьях, современные подростки зачастую бывают жестокими. Они нередко ищут себе жертву именно в школе);
- недостаток сна и отдыха.
- смена школы и начало учебного года.

Как проявляется стресс у школьников:

1. желудочно-кишечные расстройства: рвота, диарея, боли в животе и др.;
2. ночное недержание мочи;
3. повышение мышечного тонуса (шея, плечи);
4. головная боль;
5. снижение иммунитета;
6. сухость во рту;
7. агрессивное поведение, раздражительность;
8. либо, наоборот, апатия, депрессия;
9. сниженная концентрация внимания, сонливость.



Развитие стрессоустойчивости возможно, и есть несколько способов помочь детям развить этот важный навык.

I. Одним из способов развития стрессоустойчивости является обучение детей стратегиям выживания, таким как глубокое дыхание, осознанность и позитивный внутренний диалог. Вы можете поощрять детей практиковать эти стратегии всякий раз, когда они чувствуют стресс или подавленность.

Ровное дыхание

Убедитесь, что ваши вдохи и выдохи соответствуют друг другу по длине. Как правило, вдохи и выдохи продолжительностью 3-5 секунд помогают справиться со стрессом лучше всего и удаются даже новичкам. Небольшое дополнение: обязательно закройте глаза, чтобы расслабиться. Продолжайте 30 секунд – минуту.

Диафрагмальное дыхание

Диафрагмальное дыхание является основой всех дыхательных практик. Эта техника включает в себя полное вдыхание через нос и «в живот», чтобы он расширялся наружу, а затем медленное выдыхание изо рта, пока ваш живот «спускается». Хотя это может показаться простым, в большинстве случаев люди вместо описанного делают неглубокие вдохи «в грудь». Это привычный способ дыхания, но он не помогает уменьшить стресс. Вдыхание в грудь фактически удерживает ваше тело в режиме боя, не переводя в режим отдыха.

Альтернативное дыхание через ноздрю

Переменное дыхание через ноздрю требует немного больших усилий, но, будьте уверены, эта техника того стоит. Такой способ дыхания снижает частоту сердечных сокращений, уменьшает напряжение в теле и снимает стресс. Итак. Используйте большой палец правой руки, чтобы мягко закрыть правую ноздрю. Медленно вдохните через левую ноздрю, закройте ее безымянным пальцем и сделайте паузу. Затем осторожно откройте и выдохните через правую ноздрю. Теперь медленно вдохните через правую ноздрю и затем закройте ее большим пальцем. Сделайте паузу перед выдохом через левую ноздрю. Повторите эту процедуру пять-десять раз, чтобы достичь результата — спокойствия и замедления сердечного ритма.

Техника дыхания 4-7-8

Эта техника является не только эффективным способом снять стресс, но и полезным приемом, если у вас возникли проблемы с ночным сном. Начните с полного выдоха через рот. Затем, закрыв рот, медленно вдохните через нос на счет четыре. Задержите дыхание на счет семь. Затем выдохните полностью через рот на счет восемь. Повторите цикл три раза, чтобы эффект был заметен.

II. Еще один способ помочь детям развить стрессоустойчивость — поощрять физическую активность и упражнения, которые могут помочь снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Поощряйте вашего ребенка заниматься регулярными физическими упражнениями, такими как занятия спортом или прогулки. А также можно использовать совместные танцы во время физкультминуток на уроке.

III. Наконец, убедитесь, что у детей есть система поддержки, будь то родитель, другие члены семьи, друзья или доверенный учитель или консультант. Наличие кого-то, к кому можно обратиться за помощью и поддержкой, может существенно повлиять на способность ребенка справляться со стрессом. Здесь тоже можно посоветовать несколько видов снятия стресса у ребенка:

Внимательность. Научите ребенка сосредотачиваться на настоящем моменте и осознавать свои мысли и чувства без осуждения. Поощряйте их практиковать это в течение дня, особенно когда они испытывают стресс.

Позитивный разговор с самим собой. Помогите ребенку определить негативные мысли и заменить их позитивными. Поощряйте их концентрироваться на своих сильных сторонах и достижениях.

Благодарность. Поощряйте ребенка сосредотачиваться на положительных вещах в своей жизни и выражать за них благодарность. Это может помочь сместить их внимание со стрессовых факторов на положительный опыт.

IV. Использование классической музыки на уроках.

Чтобы снять стресс на своих уроках, когда есть возможность, я включаю музыкальные композиции классиков.

Выработать стрессоустойчивость возможно, но не у всех детей (так как большую часть времени они проводят в семьях). Но мы можем научить детей справляться с тяжелыми ситуациями в их жизни. Главное никогда не оставаться равнодушным учителем, замечать изменения в настроении учеников.

