

Школьный стресс: причины и скорая помощь



Начало учебного года, особенно первого, иногда превращается в проблему. Как помочь ребенку преодолеть стресс и не усугубить?

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. Среди известных признаков, это:

- 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)
- снижение иммунитета.

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. Он полагает, что если мама и папа волнуются, значит класс не такое уж и безопасное место. 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. Например, если ребенок решил, что хорошие оценки спортсменам не нужны, напомните о возможности травмирования. Спортсмены покидают избранный путь после серьезной травмы, и приходится искать другую работу с достойной оплатой труда.

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. Не все дети одинаково способные, а оценки — всего лишь оценки, а не источник несчастий в будущем. Многочисленные исследования показали, что высокие показатели в школе не гарантируют успеха во взрослой жизни. Гораздо большее влияние на удовлетворение жизнью имеют социальные навыки, умение строить отношения и добиваться цели.



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. Если ребенок получил низкий бал, попробуйте проанализировать, что именно пошло не так. Важно, чтобы школьник не слишком винил себя («я глупый», «я дурак»), а заметил причину, например, забыл старую тему, и ее следовало иногда повторять.

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. Кроме того, обратите внимание на нагрузку в школе, возможно, ребенок устал и требуется небольшой перерыв, особенно, если это подросток. Не бойтесь делать внеплановые выходные хотя бы раз в четверть, это поможет предотвратить стресс, а также [страх посещения образовательного учреждения](#)

Источник: <https://maminmayak.ru/shkolnyiy-stress-kak-pomoch-rebenku/>