



*Психолого-педагогический центр*  
*г. Тольятти*

# *Школьный стресс*



*Горунова Ирина Михайловна,  
педагог-психолог,  
Сокерчак Елена Анатольевна,  
педагог-психолог*

*ГБУ «Психолого-педагогический центр»  
г.о.Тольятти*

**Стресс** (от англ. *stress* — нагрузка, напряжение) совокупность неспецифических адаптационных (нормальных) реакций организма на воздействие различных неблагоприятных факторов—стрессоров (физических или психологических)

### **Виды стресса**

- Эустресс - стресс, мобилизующий организм.
- Дистресс – негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться.

**Стрессовые факторы** — факторы, вызывающие состояние стресса.



- **Физиологические** (новая незнакомая обстановка, шум, непривычный режим дня и др.).
- **Психологические** (информационная перегрузка, соревнование, угроза социальному статусу, самооценке и др.).

# Первоклассник

## Причины стресса

- Появление новых обязанностей
- Ограничения двигательной активности, новый режим дня
- Классный коллектив, личность педагога
- Переживание кризиса 6-7 лет
- Возрастание объема поступающей информации (информационный стресс)

## Признаки стресса

- Трудности засыпания, беспокойный сон
- Усталость после ранее не утомлявшей нагрузки
  - Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность
- Невнимательность, отсутствие сосредоточенности
  - Тревожность
- Отсутствие уверенности в себе, поиск одобрения у взрослых
  - Отказ контактов, стремление к уединению
- Подергивание плечами, качание головой, трепет рук
- Снижение массы тела или, наоборот, проявление симптомов ожирения

## Как помочь ребенку справиться

- Проявляйте любовь и заботу, создайте благоприятный климат в семье.
- Не сравнивайте ребенка с другими.
- Организуйте оптимальный режим дня.
- Поддерживайте ребёнка в трудной ситуации.
- Используйте активные игры на свежем воздухе, занятия спортом.
- Используйте музыкальные паузы.
- Занимайтесь с ребенком, используя природные материалы - глину, песок, воду, краски. Арт-терапия (лечение искусством, творчеством) отвлекает от неприятных эмоций, привлекает эмоциональные резервы организма.
- Для снятия нервного напряжения научите ребенка использовать технику мышечного расслабления и брюшного дыхания.
- Учите ребенка радоваться каждому успеху в учебе, хвалить себя.
- Учите ребенка дружить с одноклассниками.

# Пятиклассник

## Причины стресса

- Много разных учителей, новый классный руководитель
- Непривычное расписание
- Много новых кабинетов
- Возросший темп и объем работы, домашних заданий
- Рассогласованность требований отдельных педагогов; необходимость приспособливаться к своеобразному темпу, особенностям речи учителей
- Ослабление или отсутствие контроля
- Низкая готовность к обучению в среднем звене (несамостоятельность в работе с текстами, низкий уровень развития речи и т.д.)
- Своеобразие подросткового возраста.

## Проявления школьного стресса

- Усталый внешний вид ребёнка, постоянные жалобы на плохое самочувствие
  - Нежелание делиться своими впечатлениями о проведённом дне
- Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы
  - Нежелания выполнять домашние задания
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников
  - Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
  - Беспокойный сон, трудности утреннего пробуждения



## Как помочь пятикласснику справиться со стрессом

- Принимайте ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Если вас что-то беспокоит в поведении, постарайтесь встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
- Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка, сообщите об этом классному руководителю.
- Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.
- Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
- Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период начальной школы он привык к вашему контролю.
- Приучайте его к самостоятельности постепенно. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
- Познакомьтесь с его одноклассниками, разрешите общаться с ними после школы.
- Не допускайте физических мер воздействия, запугивания, критики, особенно в присутствии других людей.
- Поощряйте ребенка, и не только за учебные успехи.
- Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

# Выпускники (9, 11 класс)

## Причины стресса

- интенсивная умственная деятельность
- нагрузка на одни и те же мышцы и органы из-за длительного сидения
- нарушение режима сна и отдыха
- сомнения в собственных способностях
- негативное переживания
- ответственность перед родителями и школой
- оценка результативности деятельности в процессе сдачи экзаменов



## Признаки

- Физические: недомогание; растерянность; страх; неуверенность; тревога; депрессия; раздражительность; ухудшение сна, аппетита.
- Интеллектуальные: чрезмерная самокритика; неприятные воспоминания о провалах на экзаменах в прошлом (своих или чужих); кошмарные сновидения; ухудшение памяти, снижение способности к концентрации внимания, рассеянность; нарушение суждений, спутанное мышление; импульсивность мышления, поспешные решения; ошибочные действия.
- Поведенческие: стремление заниматься другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену; избегание любых напоминаний об экзаменах.



## Рекомендации родителям выпускника

- Поддерживайте, ребенок должен знать, что он любим, несмотря ни на какие обстоятельства.
- Хвалите, положительно оценивайте его возможности, хорошие качества, способности.
- Не создавайте напряжения во взаимоотношениях, не угрожайте ребенку.
- Помогите выпускнику увидеть в экзамене положительные моменты.
- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам.

## Рекомендации старшеклассникам

- Составьте план на весь период подготовки и на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
- Позаботьтесь о рабочих материалах для экзаменов.
- Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
- Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
- Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
- Делайте перед сном упражнения на расслабление.
- Страх перед экзаменом это тоже привычка. Она может быть изменена только соответствующей тренировкой.

# Новичок в школе



## Причины стресса

- Новая школа
- Новые учителя и их требования, новый классный руководитель
- Новые одноклассники, необходимость налаживания социальных контактов
- Негативный опыт предыдущего места учебы (причина перевода – неуспеваемость, конфликты с одноклассниками и детьми)

## Проявления школьного стресса

- Утомляемость, раздражительность
- Нежелание делиться впечатлениями, замкнутость
- Снижение успеваемости
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой
- Беспокойный сон, трудности утреннего пробуждения, нежелание идти в школу

## Как помочь ребенку справиться со стрессом

- Заранее привлеките ребёнка к обсуждению вопроса о перемене школы, учитывайте его мнение. Чем старше ребёнок, тем больше должна быть доля его участия в принятии решения.
- С младшим школьником полезно совместное посещение новой школы, знакомство с пришкольной территорией, помещением школы, класса, с учителем.
- Первое время после начала обучения в новой школе постоянно разговаривайте с ребёнком, интересуясь его проблемами, узнайте, что его беспокоит, пугает.
- Постоянно вселяйте в ребенка веру, что у него все получится.
- Младшему школьнику можно помочь, приняв личное участие в установлении контактов с ребятами, помочь подростку взрослые могут только косвенно.
- Постарайтесь не активизировать внимание своё и ребёнка на оценках, помните, что в период адаптации успеваемость может снизиться.
- Обеспечьте щадящий режим в период адаптации, особенно младшим школьникам.
- Распределите учебную нагрузку, ограничьте компьютерные игры и просмотр телевизора, выделите время для дневного сна или прогулки.

***САМОЕ ГЛАВНОЕ: ПОМНИТЕ, ЧТО ШКОЛЬНЫЙ СТРЕСС —  
ЯВЛЕНИЕ ПРОХОДЯЩЕЕ, ОСОБЕННО ЕСЛИ РОДИТЕЛИ  
ВНИМАТЕЛЬНЫ К РЕБЕНКУ И ГОТОВЫ ПОМОЧЬ ЕМУ.  
РЯДОМ ЕСТЬ СПЕЦИАЛИСТЫ, КОТОРЫЕ, ЕСЛИ НУЖНО,  
ПОМОГУТ И ВАМ, И ВАШЕМУ РЕБЕНКУ***



*Запись по телефону 76-99-74 для приема в Комсомольском районе  
Запись по телефону 93-00-11 для приема в Автозаводском районе  
Телефон доверия ГБУ ППЦ 8 (919) 808-32-19*