

«ШКОЛЬНЫЙ» СТРЕСС И КАК С НИМ БОРОТЬСЯ





Следует различать два вида стресса:

1- кратковременный, активизирующий внутренние резервы организма, заставляющий двигаться к новым достижениям, изучать новое, находить ответы на сложные вопросы, задаваемые самой жизнью



2 – длительный,
разрушающий,
дезорганизирующий,
такой стресс со
временем может
перерасти в невроз
или психоз

Признаками стрессового состояния могут быть плохой сон, усталость, вялость.

Ухудшается память, возникает беспричинная обидчивость, снижается внимание, увеличивается уровень тревоги, беспокойства. Иногда ребёнок находится в подавленном настроении, отказывается вообще посещать занятия



В тяжёлых случаях развиваются болезненные реакции на стресс (невротические проявления), когда у ребёнка наблюдается поведение, несвойственное ему ранее - он или плачет по ничтожному поводу или, наоборот, становится агрессивным.



Нередко стресс вызывает или провоцирует обострение заболеваний желудочно - кишечного тракта, аллергию, недержание мочи, дрожание рук, качание головой, передёргивание плеч, потерю веса или симптомы ожирения.



Прежде всего, необходимо следить, чтобы ребенок обязательно соблюдал режим дня.



Несмотря на занятость, прогулки,
пребывание на свежем воздухе
обязательны для учащихся всех возрастов.



Чередование умственных занятий с физическими позволяет отдыхать мозгу.





В меню обязательно включайте фрукты и овощи - все, что содержит натуральные витамины. Исключите вредную пищу - газированные напитки, чипсы, сухарики с добавками и прочее. Следите за пищеварением - болезненная реакция на стресс нередко проявляется в виде функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта: у детей начинают болеть голова, живот, появляется рвота.

Чтобы ребенок был устойчив к стрессу, он должен воспитываться в доброжелательной среде. Совершенно оградить ребёнка от стрессовых ситуаций невозможно. Задача родителей - научить ребёнка с этими стрессами справляться



У большинства людей способы снятия стресса индивидуальны. Для кого-то это спорт, физические упражнения. Кому-то душевное равновесие возвращают общение с природой, медитация. Для кого-то важно понимание друзей, искусство.

