

Стрес у житті учня



Стрес – це стан психічної напруги, що виникає у відповідь на несприятливі зовнішні умови.
існує:

Короткотривалий

короткочасним
виділенням гормонів
стресу, що, своєю чергою,
прискорює і покращує
пам'ять, м'язову
активність тощо.

Довготривалий

вплив кортизолу
руйнує ці функції



Довготривалий стрес

впливає:

постійний кортизол діє на **гіпокамп** , що відповідає за пам'ять та емоційний стан. Тому погано закрплюється нова інформація та погіршується емоційний стан

на всі **гормональні** процеси

на **мигдалину** , що відповідає за реакцію на стрес.
Вона збільшується у розмірах та ніби втрачає вміння відділити реальну небезпеку від нереальної.
Тому може підвищуватись відчуття тривоги, з'являтися панічні атаки.



на кору головного мозку, яка відповідає за всі вищі психічні функції, такі як: увага, мислення, планування тощо.
Діти гірше контролюють поведінку, можуть погіршуватися навчальні навички.

Дітям і дорослим важко:

запам'ятовувати

працювати і вчитися як колись, адже мозок швидше втомлюється

контролювати деякі емоційні реакції

швидко адаптовуватися до нових умов



Ознаки стресу у дітей молодшого шкільного віку:

ВІДСУТНІСТЬ
АПЕТИТУ

ПРОБЛЕМИ
З ХАРЧУВАННЯМ



НЕДОВІРЛИВІСТЬ

ПЕРЕЖИВАННЯ ЩОДО
МАЙБУТНЬОГО

БАЙДУЖЕ СТАВЛЕННЯ
ДО ШКОЛИ
ТА ДРУЖБИ



СКАРГИ НА БІЛЬ
У ЖИВОТІ
ТА ГОЛОВНИЙ БІЛЬ

ПОЧУТТЯ, ЩО ТЕБЕ НЕ
ЛЮБЛЯТЬ

ПОТРЕБА ЧАСТО
ХОДИТИ В ТУАЛЕТ



ПРОБЛЕМИ ЗІ СНОМ



Психологічні ознаки стресу у дітей молодшого шкільного віку:

- помітне погіршення шкільної успішності;
- збільшення часу занять при зниженні результатів;
- виражене засмучення або хвилювання: небажання іти до школи, йти спати або приймати участь в спільних заняттях;
- постійні нічні кошмари;
- провокаційна поведінка: неслухняність непокора дорослим, агресія (довше одного місяця);
- часті спалахи роздратування.

Ознаки стресу у дітей 10 -12 років та підлітків:

НИЗЬКА САМООЦІНКА

РЕГУЛЯРНІ ГОЛОВНИЙ
БІЛЬ ТА БІЛЬ У ШЛУНКУ



ЗЛІСТЬ

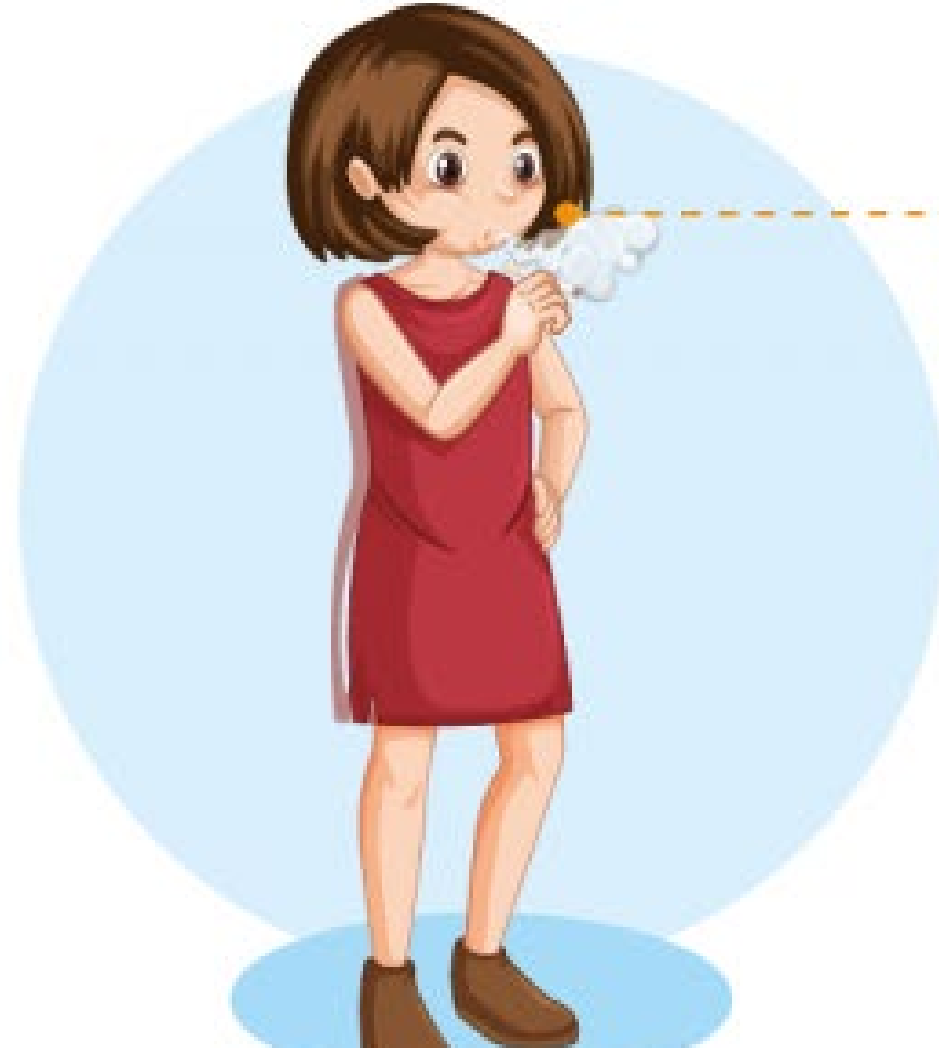
НЕДОВІРА ДО ВСЬОГО
СВІТУ



ВТРАТА ІЛЮЗІЙ



БУНТАРСЬКА
ПОВЕДІНКА



Психологічні ознаки стресу у дітей 10 -12 років та підлітків:

- зміни в шкільній успішності;
- вживання алкоголю або стимуляторів;
- зміни в режимі сну або харчування;
- часті скарги на фізичний стан;
- одержимість власною вагою: невиправданий страх ожиріння;
- часті прояви агресії або жорстокості.

Існує 5 основних принципів, які допомагають впоратися зі стресом:

Вони дієві, як кожен окремо так і разом.

Краще діють, якщо є поруч дорослий, що може бути провідником.

Кожен з цих 5 принципів пов'язаний з навчанням.

Якщо відсутня здатність навчатися, то один з цих принципів не працює.



Відчуття безпеки



Комусь, щоб повернути власне відчуття безпеки потрібно декілька годин, комусь днів, а комусь тижнів.

Проте варто доносити інформацію "Що тут і тепер ти в безпеці. Я поруч"

Спокій

Спокій та стосунок вдома, тихе спілкування в ліцеї, навички особистої саморегуляції.

Тут буде корисним продовжувати дітей вчити дихати, видихати проблеми, а вдихати спокій, який може асоціюватися з приємним ароматом.

“Відтупцювати” чи “скидати” напругу.



Спорідненість

Допомагати учням налагоджувати соціальні зв'язки.

Для цього можуть бути корисними роботи в малих групах.

Шукати в кожному позитивні якості.

Часто нам після стресової чи травматичної ситуації хочеться припинити зв'язки, але їх навпаки потрібно підтримувати, бо контакт з людьми дозволяє нам тримати контакт із зовнішнім світом.



Самодостатність

Самодостатність - здатність вірити в те, що можна повпливати на ситуацію.

- Якщо вийде успішно зробити ті чи інше завдання.
- Можливість обирати різні види завдання.



Надія



Надію можна швидко загубити.

Вона яскраво відновлюється через спілкування з іншими людьми.

Це, як промінчик, що в дитини щось виходить.

Якщо навички навчання зростатимуть, то рівень стресу
знижуватиметься.

Турбота про
добробут учнів

Менше зробити, але
якісніше

Турбота вчителя
про свій стан

розвиток вміння
знімати напругу
простими та
доступними методами



спілкування

вчитель

учень