**Стресові ситуації у школярів. Подолання та профілактика**

Стрес - невід’ємна частина сучасного життя. Його свого часу переживає кожна людина. Та якщо людина доросла, є надія, що вона подолає стрес швидко і без наслідків. Набагато складніше, коли зі стресом стикається дитина.

У дітей стрес виникає під час зіткнення з чимось новим, і тому через відсутність досвіду вони не в змозі з ним боротися. Сам механізм дитячого стресу полягає в тому, що щось зовнішнє, невідоме насильно приходить в життя дитини, починає у вигляді спогадів чи страхів переслідувати її. Без допомоги батьків, а часто і професійного психолога дитині неможливо подолати стрес.

Відомо, що європейці і американці з кожною проблемою, яку не здатні вирішити самостійно, намагаються відвідати психолога, психоаналітика. Хоча б для того, щоб просто виговоритися. На жаль, такі візити у нашій країні дуже рідкісні.

Стрес сам по собі не є негативним явищем, стверджує дитячий психолог Бренда Браянт. «В дійсності, лише стан стресу примушує людину бути активною і діяти. Труднощі примушують нас учитися, а мозок – працювати. Основою усіх теорій навчання є стрес, але коли він порушує розвиток – це уже проблема. Коли дитина переживає багато стресових ситуацій, вона може взагалі втратити працездатність». І саме тут повинні втрутитися батьки.

«Дуже часто батьки хочуть бачити дитину лише відмінником і не приймають нічого іншого. Ми, вчителі, і ви, батьки, маємо зрозуміти, що безперервна досконалість не природна. До того ж , ми самі постійно не можемо підтримувати високі стандарти». Коли стрес робить дитину непрацездатною, батькам варто звернутися по допомогу до дитячого психолога або психіатра. Та більш важливим моментом є попередження стресових ситуацій.

А зараз детально зупинимося на причинах та симптомах стресових ситуацій у школярів різних вікових категорій.

У початковій школі діти ще не навчилися себе контролювати. Вони все ще вчаться поводитися у суспільстві. Вони вчаться, як подружитися з кимось, як приборкати агресію, як контролювати свої емоції.

***Ознаками стресу в учня початкової школи є :***

* страх;
* біль у животі та головний біль. Батьки праві, думаючи, що це не просто вияв фізичного болю, адже, дитина навряд чи буде вдавати хворобу. Дитина відчуває необхідність уникнути того, чого боїться і реально це відчуває. Таким чином вона бореться зі стресом.
* неприйняття дійсності і обман. Батькам краще прийняти цей обман без перебільшення. Скажіть, що було б добре, якби це дійсно було так. Ви вірите їм, і цей метод може бути дуже ефективним. Таким чином, батьки не приймають обман і не нехтують почуттями дитини.
* Відчуженість, агресивна поведінка або надмірна сором’язливість. Якщо знаєте, що дитина дуже запальна, або більш вразлива, ніж інші, знайдіть вихід емоціям. В такому разі дитині необхідно побігати чи послухати спокійну музику.

Коли ви вкладаєте дитину спати чи купаєте, ставте прямі запитання. Діти люблять конкретність. Замість того, щоб запитати, що дитина робила вдень, краще скажіть «Розкажи, де ти грався і з ким. Ви грали командами?»

Діти середньої школи проходять етап дорослішання. Відбувається багато змін і діти часто розчаровані тим, що не можуть впоратися із ситуацією. Причиною розчарувань стають стосунки з однолітками, і дуже часто їх різкі зміни. Всі ситуації треба розбирати вдома. Настав час вислухати і сказати «Дійсно, це дуже грубо і дуже складно впоратися з цією ситуацією».

Підтримайте дитину і дайте зрозуміти, що підліток може приходити зі своїми проблемами додому. Тим паче, проблеми не вирішуються швидко і легко. Виховання підлітка займає набагато більше часу, ніж дитини початкової школи. У старшокласників свої проблеми. Напруження позначається на успішності і суперечливості поведінки. У старших підлітків стресові ситуації проявляються порушенням режиму харчування, курінням або зловживанням алкоголем. Будьте уважні до дитини, щоб вчасно помітити ці ознаки і вжити заходів.

Зверніть увагу на погані оцінки, прогули, спізнення, безвідповідальне ставлення до виконання шкільних і домашніх обов’язків. Підліток може замкнутися в собі або почати захоплюватися дивною музикою чи чужою культурою. Не допустіть інтернетзалежності.

***Загальними причинами стресу для дітей будь-якого віку можуть бути:***

* розлучення батьків; розставання із близькими людьми;
* смерть близької людини;
* катастрофи, травми;
* дитячі страхи (залишатися одному, боязнь чудовиськ тощо)
* поява у сім’ї нової дитини;
* переїзд;
* загибель домашньої тварини тощо.

Також причинами стресу часто бувають напружені стосунки з однокласниками, невдачі у навчанні і конкуренція всередині класу.

Дитина усвідомлює, що вона у чомусь поступається іншим: комусь у талановитості, комусь у красі, комусь в успішності в навчанні, комусь в популярності в класі. Але вона ще недостатньо доросла, щоб зрозуміти, що такий стан речей є нормою, що неможливо зразу в усьому бути кращою.

Внаслідок цього, більшість дітей переживають серйозні стреси, причому кожен із них у стресовому стані поводиться по-різному: дехто намагається стати розумним, з головою поринаючи у книги, дехто не хоче витрачати сили на зміну себе, вибираючи тактику приниження інших тощо.

Причиною стресу може бути і внутрішній конфлікт. Він виникає, коли дитина розкаюється у скоєнні поганого вчинку, починає звинувачувати себе, вирішує, що вона найгірша, зла і безнадійна.

***Наслідки стресу у дітей:***

* Якщо причиною стресу є перегляд шокуючих телепрограм, то наслідком може стати жорстокість і цинізм, прагнення завдавати болю собі і оточуючим.
* Якщо причиною стресу є насилля, то наслідком може стати замкненість дитини і проблеми із психікою.
* В особливо тяжких випадках стрес може призвести до затримки або навіть зупинки психічного розвитку. Така людина ніколи не зможе позбутися психологічної травми, ніколи не подорослішає.
* Після пережитого стресу у дитини можуть виникнути серцеві та інфекційні захворювання, виразка шлунка.
* Стрес у дітей може призвести до неврозу.
* Діти, які пережили стрес, схильні набути хронічних захворювань: астму, цукровий діабет.

На жаль, стресові ситуації неминучі в житті кожної людини. Але можна згладити негативний вплив стресу, правильно виховавши дитину і допомагаючи їй долати життєві труднощі.

***Наступні рекомендації*** допоможуть уникнути стресів вашим дітям. Та без вашої допомоги зробити це буде неможливо.

1. Вранці підіймайте дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом. Не згадуйте вчорашні прорахунки, не вживайте образливих слів.

2. Не підганяйте дитину. Розрахувати час – це ваш обов’язок. Якщо ж ви із цим не впорались – провини дитини в цьому немає.

3. Не відправляйте дитину до школи без сніданку: у школі вона багато працює, витрачає сили.

4. Відправляючи дитину до школи, побажайте їй успіхів.

5. Забудьте фразу: «Що ти сьогодні отримав?». Зустрічайте дитину спокійно, не сипте на неї тисячу питань, дайте їй розслабитись.

6. Якщо дитина замкнулася, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, хай заспокоїться, тоді вона все сама розкаже.

7. Зауваження вчителя вислуховуйте не в присутності дитини. Вислухавши, не влаштовуйте сварку. Говоріть із дитиною спокійно.

8. Після школи дитина повинна 2-3 години відпочити. Найоптимальніший час для виконання завдань з 15 до 17 години.

9. Не можна виконувати завдання без перерви. Через кожні 15-20 хв. треба відпочивати 10-15 хв.

10. Під час спілкування з дитиною не вживайте умовностей: «Якщо ти будеш добре вчитися, то…»

11. Завжди будьте уважними до стану здоров’я дитини.

12. Під час виконання завдань не стійте над дитиною, дайте їй попрацювати самостійно. А коли буде потрібна ваша допомога, то без крику, вживаючи слова « не хвилюйся», «ти все вмієш», «давай поміркуємо разом», «згадай, як пояснював учитель», допоможіть дитині.

13. Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною. У цей час найважливішими повинні бути справи дитини, її біль, її радощі.

14. У сім’ї має бути єдина тактика спілкування дорослих із дитиною. Коли щось не виходить, порадьтесь із психологом, учителем. Не зайвим буде почитати літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного

15. Любіть дитину. Не забувайте про тілесний контакт із нею.

16. Знайте, що діти люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Не лінуйтеся зробити це для них.

17. Дозвольте дитині малювати, розфарбовувати, вирізувати, наклеювати, ліпити.

18. Надайте перевагу повноцінному харчуванню дитини, а не розкішному одягу.

19. Обмежте перегляд телепередач, ігри на комп’ютері до 30 хвилин.

20. Привчайте дітей до самообслуговування, формуйте трудові навички і любов до праці.

21. Ніколи не порівнюйте дитину з іншими!