

СТРЕСС У ШКОЛЬНИКА

Симптомы стресса у школьников

1. Чувство неуверенности в себе.
2. Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием.
3. Нежелание общаться с людьми.
4. Усталость и расстройства сна.
5. Колебание настроения.
6. Раздражительность и вспыльчивость.
7. Беспокойство.
8. Плохой аппетит.



Рекомендации по профилактике стресса у школьников

Совет первый. Определите, относитесь ли вы к группе риска. Если да, то научитесь смеяться над собой в тех ситуациях, где вы допустили небольшую оплошность. Чувство юмора всегда помогает снизить напряжение. А умение посмеяться над собой безо всякого смущения свойственно людям, которые умеют ценить себя, и которые свободны от внутреннего конфликта. Конечно, они стараются изменить вещи в желаемом направлении, если это возможно, но в то же время они способны быть гибкими.

Совет второй. Учитесь наблюдать за собой и осознавать, почему определённые события вызывают в нас напряжение, печалют или раздражают. Попробуйте составить список подобных ситуаций.

Совет третий. Иногда люди принимают слова и действия других на свой счёт, хотя для этого нет никаких веских оснований. Будьте более реалистичны, и прежде чем обидеться или рассердиться на кого-то, разберитесь, действительно ли люди хотели обидеть вас.

Совет четвёртый. В стрессовых ситуациях старайтесь сконцентрировать своё внимание на проблеме, а не «застревать» на собственных отрицательных эмоциях. Попробуйте найти альтернативные способы решения и выберите из них то, что считаете более приемлемым.

Совет пятый. Занимайтесь профилактикой стрессовых состояний: читайте книги, выполняйте простые релаксационные упражнения. А если вы находитесь в состоянии стресса, то не копите отрицательные эмоции, поделитесь проблемами с близкими людьми.

ПРАВИЛА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

При воспитании навыков правильного дыхания, произвольного управления дыханием обеспечивается и закалывание, и оздоровление организма, и правильная реакция на стресс.

Различают мобилизующее и успокаивающее дыхание.

Медленный вдох и энергичный выдох – это мобилизующее дыхание, нужно применять утром. Удлиненный выдох с укороченным вдохом – успокаивающий приём, его используют при волнении, тревожном состоянии, вечером перед сном.

Воспитывая правильное дыхание, прежде всего, прививаем правила смешанного дыхания, как грудного, так и брюшного. Большое значение придаём работе мышц брюшного пресса, так как это опора дыхания.

Большое значение также придаём носовому дыханию, так как это защитный фильтр, препятствующий проникновению микробов.

Дыхание и приёмы релаксации

- Раздвиньте ноздри – вдох, расслабьте ноздри – выдох.
- Широко откройте рот и подышите носом.
- То же самое с круговыми вращениями головы.
- То же самое с наклоном туловища вниз.
- То же самое во время ходьбы.
- То же самое во время бега.
- То же самое скрестив руки на затылке.
- То же самое скрестив руки на пояснице.
- Закройте одну ноздрю, выдохните и вдохните другой. Затем поменяйте ноздри. Повторите 5 раз.
- Закройте ноздри пальцами и сосчитайте до 10 вслух, откройте ноздри и снова сосчитайте до 10. Повторите 5 раз.
- На вдохе оказывайте сопротивление воздуху, надавливая на крылья носа, выдох производите без сопротивления.
- Вдох носом, на выдохе одновременно постукиваем по крыльям носа и произносим: БИ – БЭ – БА, МИ - МЭ – МА, НИ – НЭ – НА