

Стресс школьника и способы борьбы с ним

Автор: Рахматуллина Дарина,
ученица 4 Б класса

Руководитель: Снеговская
Ирина Алексеевна,
учитель нач. классов

Цель моей работы: найти способы борьбы со стрессом.

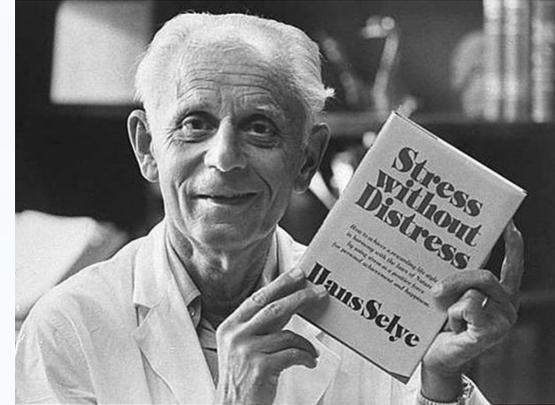
Задачи:

- * Понять что такое стресс, чем он вызван и к чему приводит.
- * Найти способы борьбы со стрессом в источниках
- * Выяснить как часто школьники испытывают состояние стресса, что вызывает это состояние и какие методы они используют для помощи себе в этом состоянии.
- * Сделать выводы и дать рекомендации о методах помощи себе при стрессовой ситуации.

Гипотеза: Предполагаем, что у любого школьника есть методы самопомощи при возникновении стрессовой ситуации.

«Стресс - это неспецифическая реакция организма на внешнее воздействие».

Ганс Селье. 1936



Эустресс
вызывается
положительными
эмоциями



Дистресс
вызывается
отрицательными
эмоциями



Причины стресса:

- * Ситуация опасности или насилия
- * Конфликты в семье
- * Высокая учебная и дополнительная нагрузка
- * Конфликт с учителем или с одноклассниками
- * Завышенные требования к ребенку окружающих
- * и многое-многое другое.

Причины стресса индивидуальны.



СИМПТОМЫ И ВЛИЯНИЕ СТРЕССА НА ШКОЛЬНИКА

- * Ухудшение физического здоровья: головные боли, ухудшение иммунитета, внимания, быстрая утомляемость.
- * Ухудшение психического здоровья: бессоница, нетерпимость, раздражительность, приступы гнева, отсутствие желания что-либо делать.



СПОСОБЫ БОРЬБЫ СО СТРЕССОМ

- * Проанализировать причины стресса
- * Ежедневные физические упражнения
- * Соблюдать режим сна
- * Питаться продуктами, которые содержат питательные вещества и противодействуют стрессу
- * Ведение дневника, просмотр смешных роликов, общение с домашними животными.
- * Общение с близкими людьми
- * Помнить известную поговорку: «Все, что ни делается - все к лучшему».



ПОМОЩЬ СЕБЕ В ОСТРОЙ СТРЕССОВОЙ СИТУАЦИИ

- * Противострессовое дыхание.
- * Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта, увлажните губы. Расслабьте плечи.
- * Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения.
- * Поиграть игрушкой-антистресс: она способствует расслаблению мозга, а также с помощью движения рук помогает ослабить напряжение.
- * Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите.
- * Побеседуйте на какую-нибудь отвлеченную тему с любым человеком.



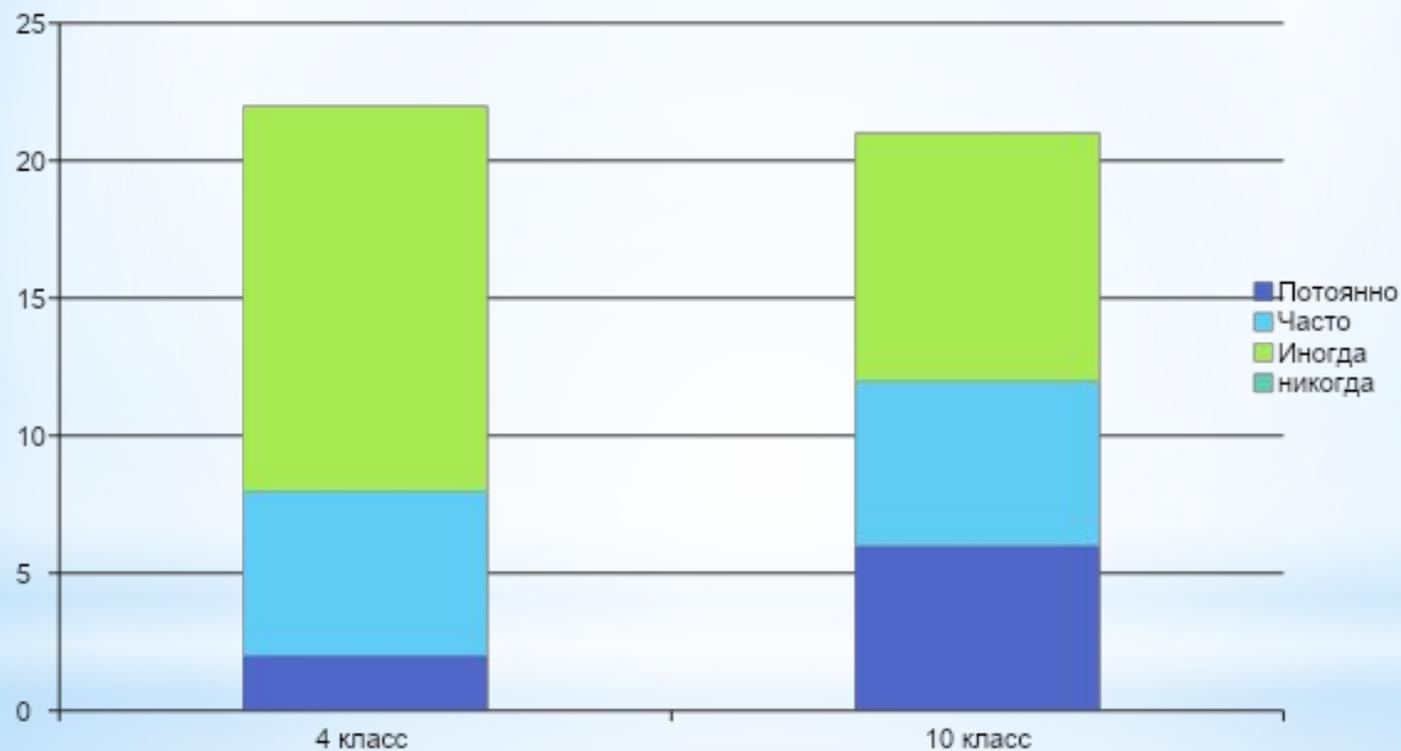
Я проводила социальный опрос учащихся 4-го и 10-го классов.

В исследовании приняло участие 43 человека.

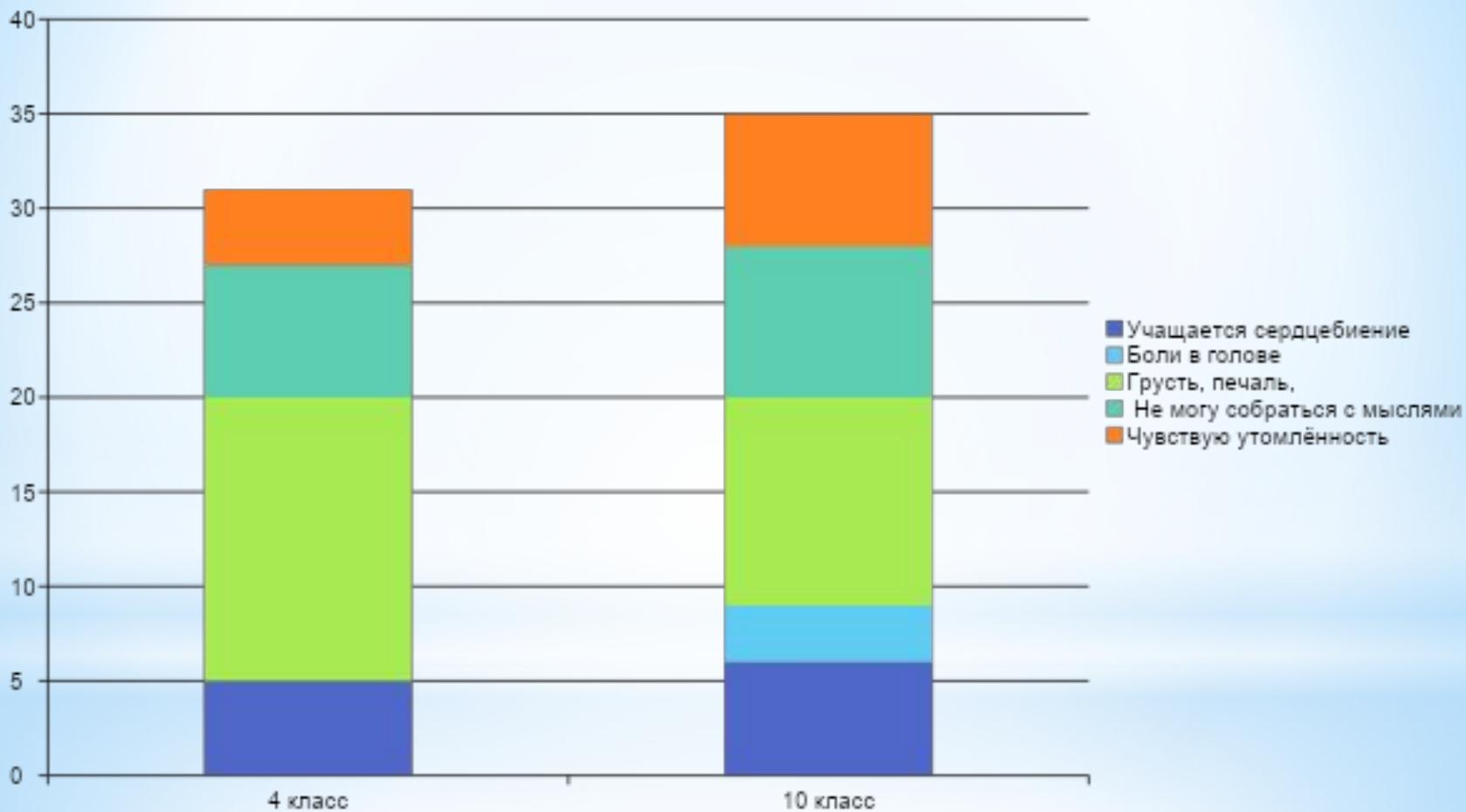
Цель опроса: Выяснить, как часто школьники испытывают стресс, что является причиной и как они себя чувствуют в этот момент. А также с помощью каких методов помогают себе справиться с этим состоянием.



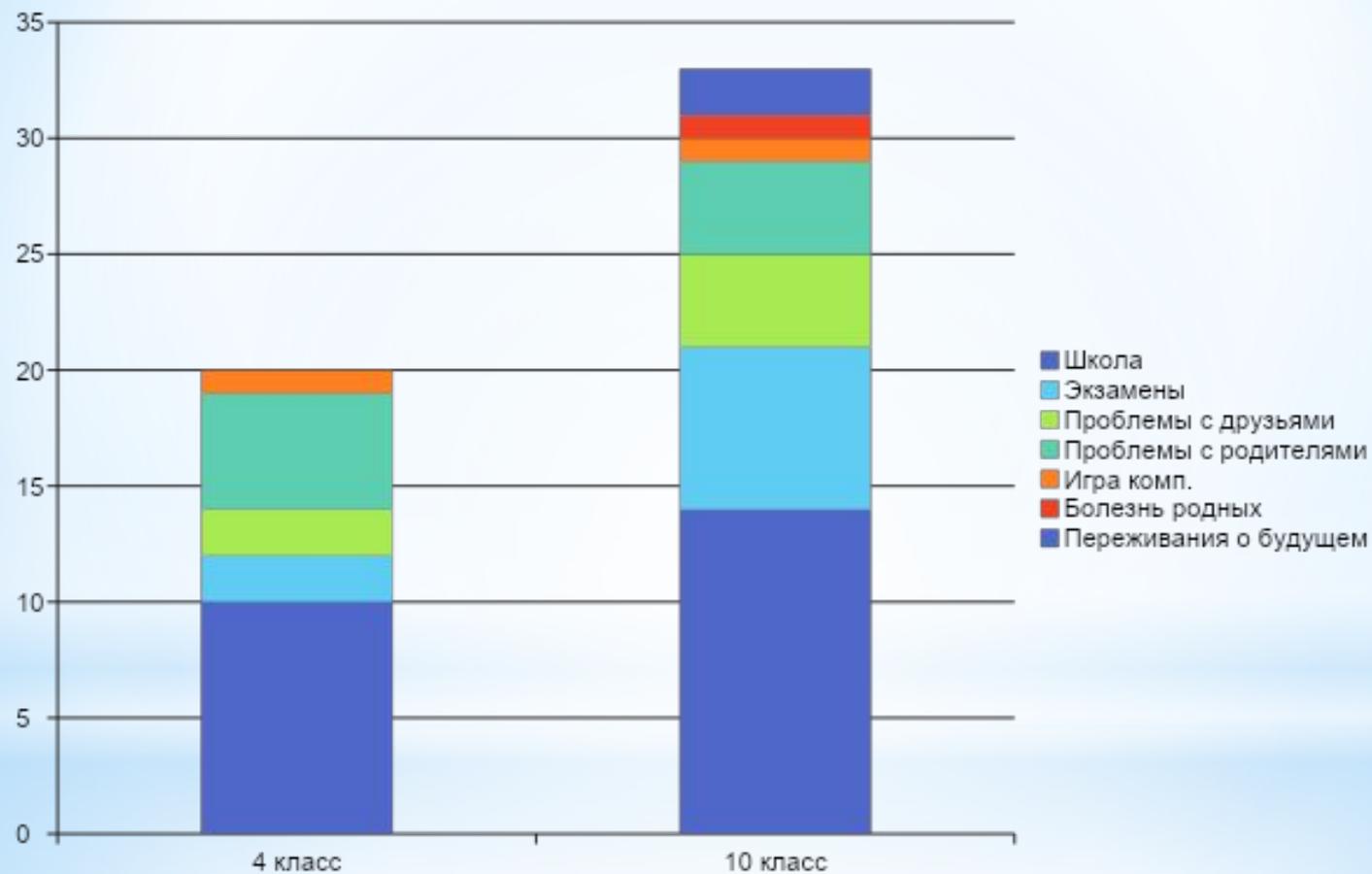
Вопрос : Как часто вы испытываете стресс?



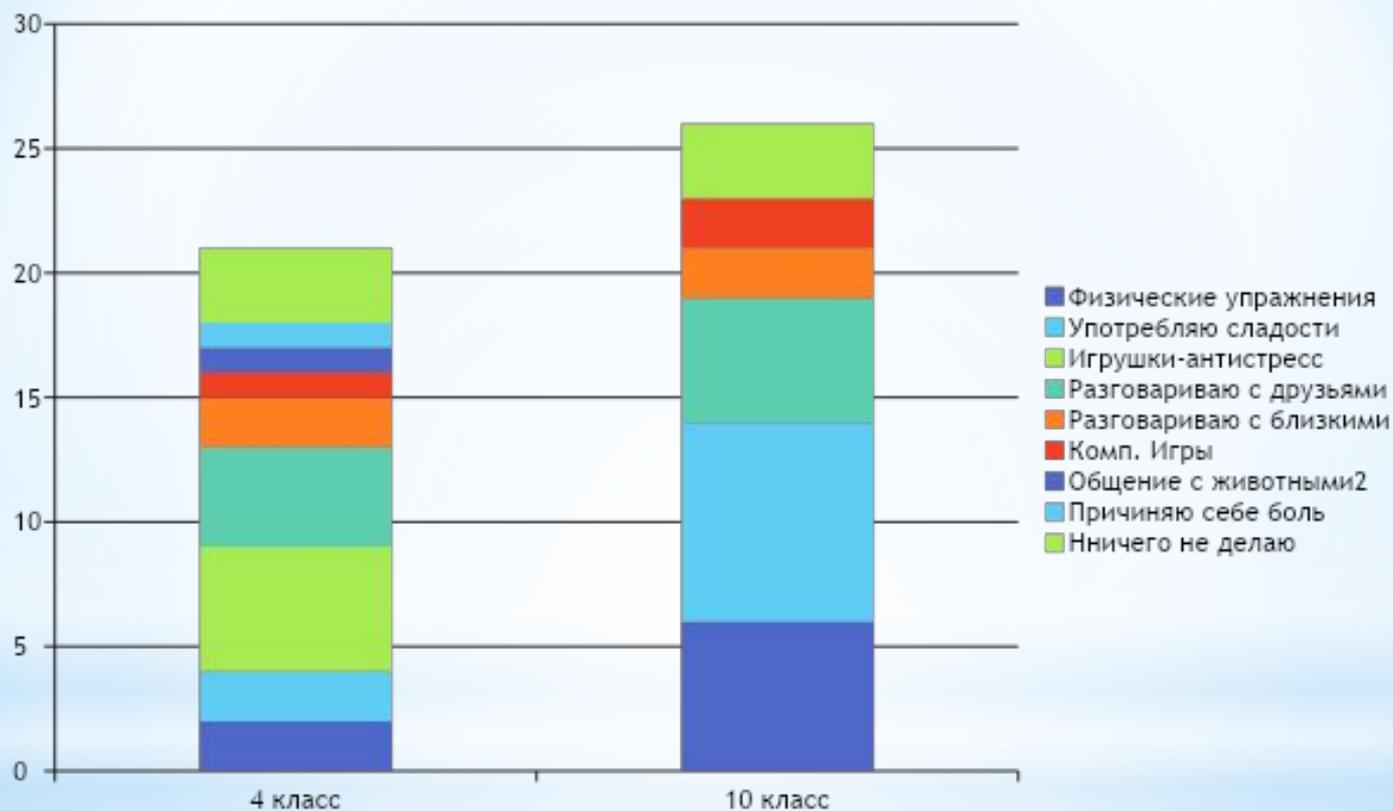
Вопрос: Что вы испытываете во время стресса?



Вопрос: Из-за чего вы испытываете стресс?



Вопрос: Как вы выходите из стресса?



Управление стрессом сложная задача, но освоить простейшие методы снятия стресса может каждый.



Спасибо за внимание!

