

# 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.

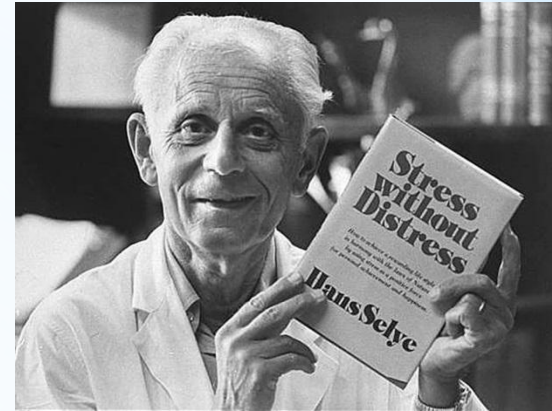
**Задачи:**

- \* 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



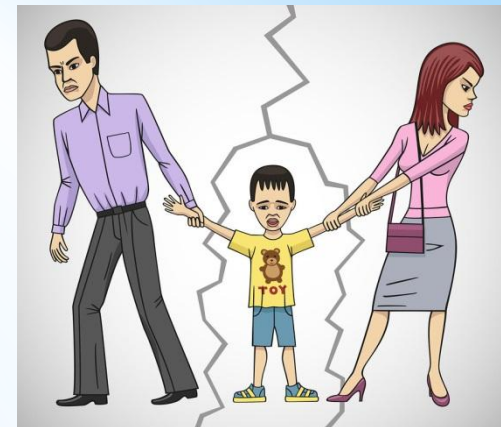
Дистресс  
вызывается  
отрицательными  
эмоциями



## 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.

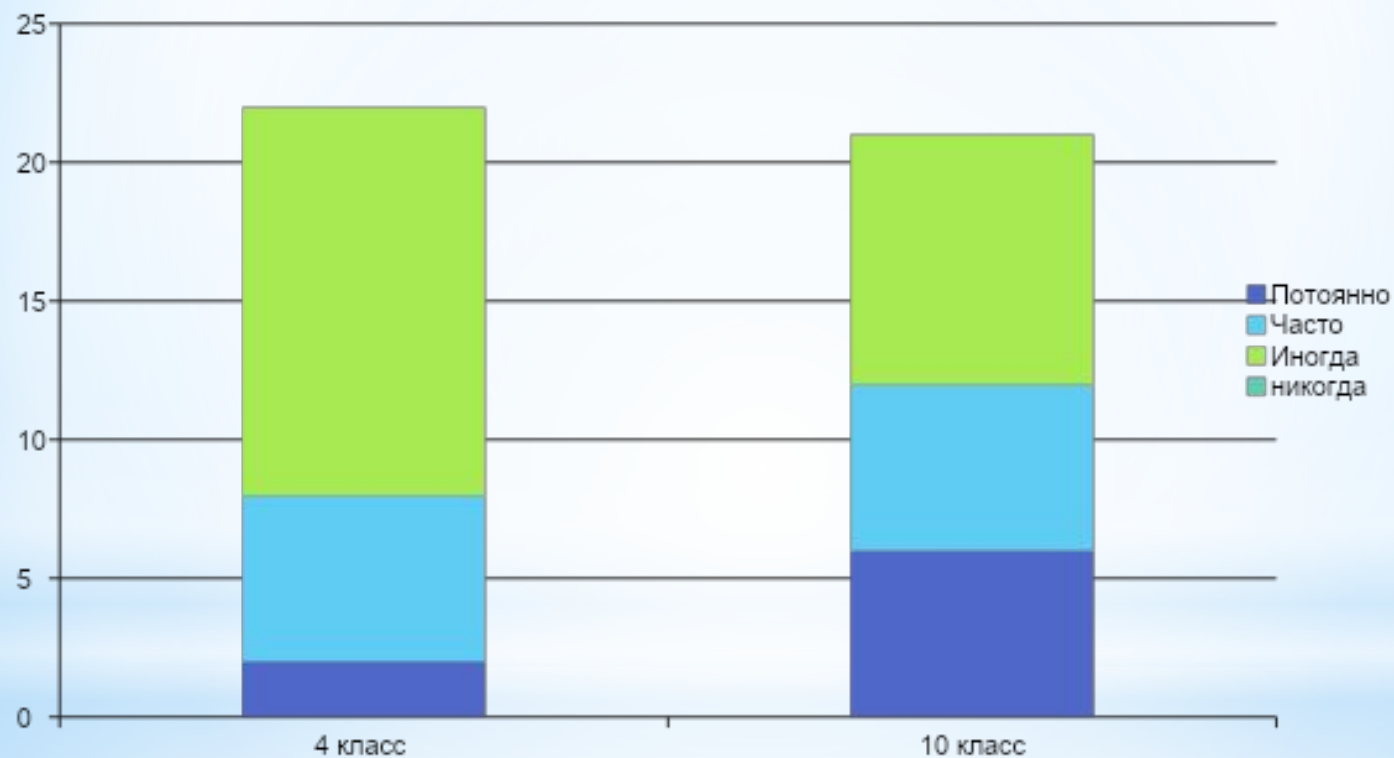
В исследовании приняло участие 43 человека.

**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.

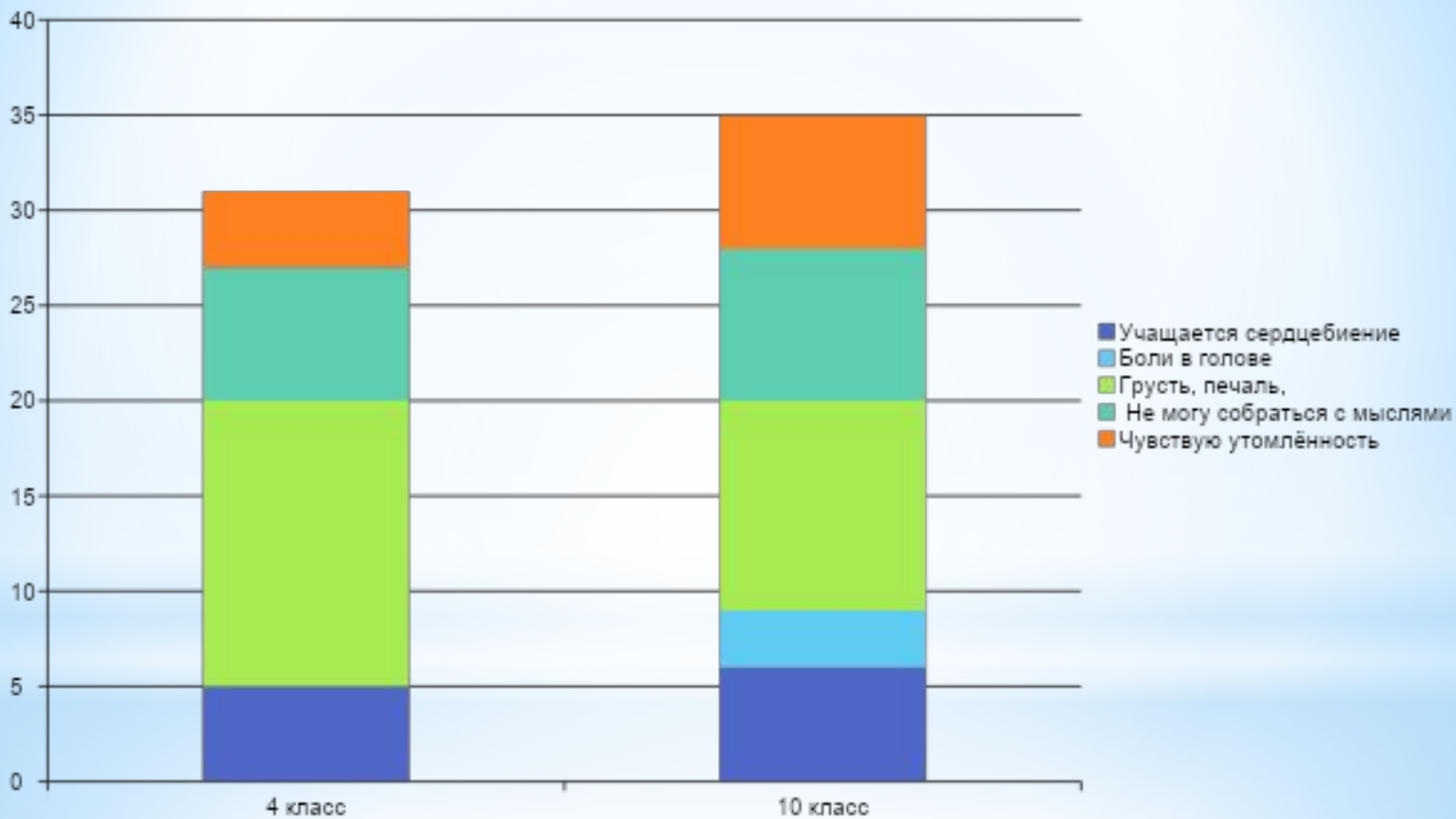




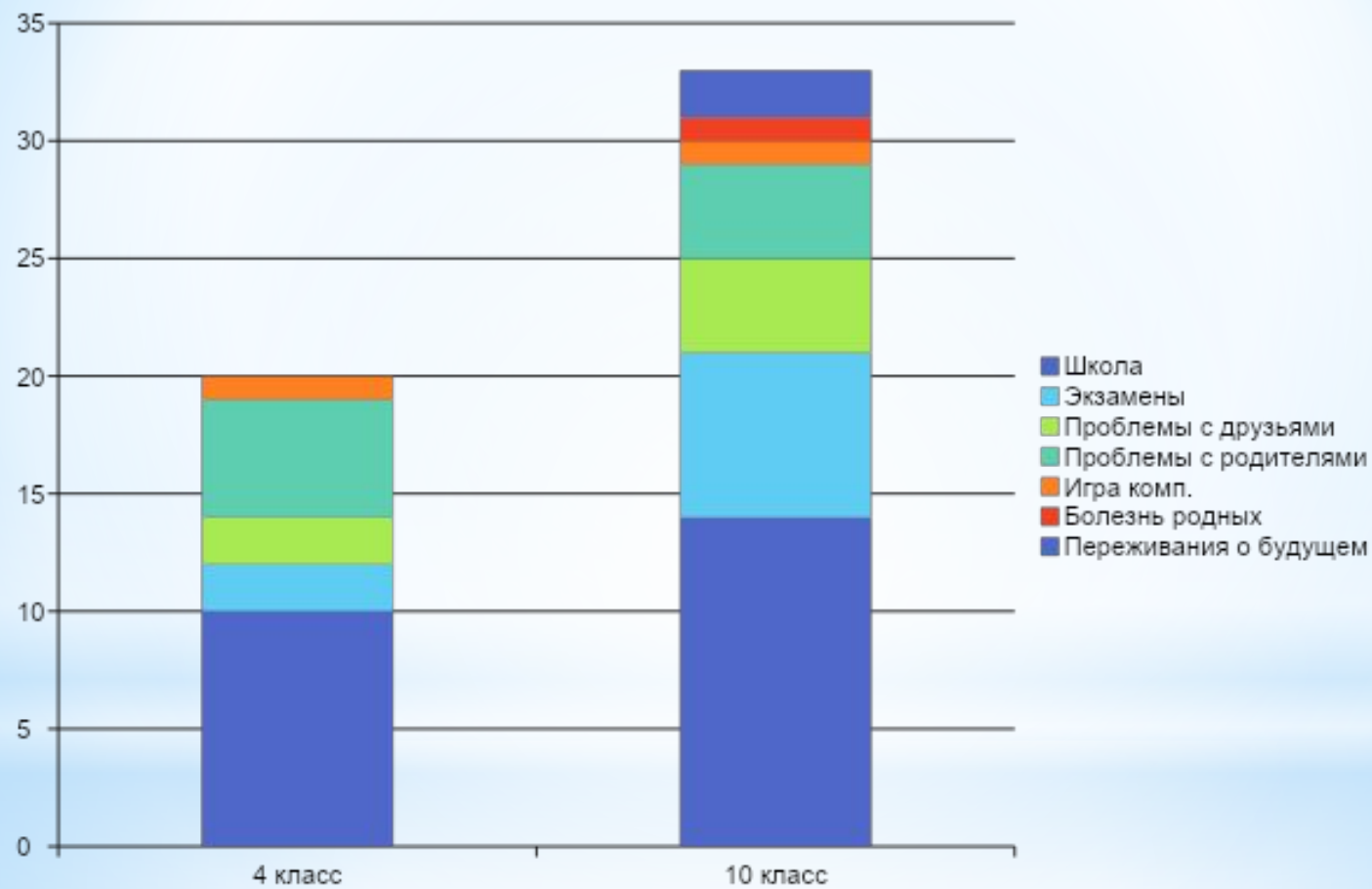
## Вопрос : Как часто вы испытываете стресс?



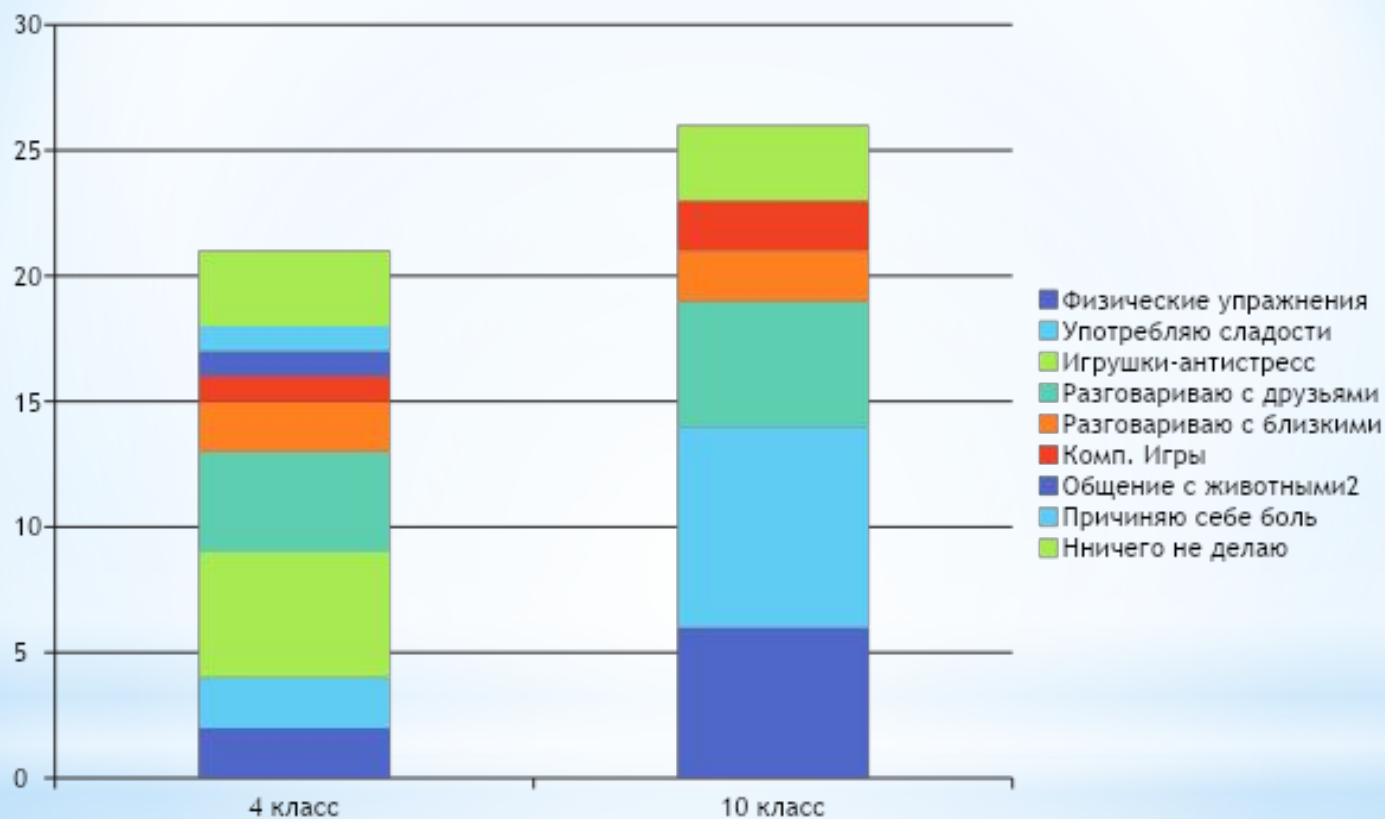
## Вопрос: Что вы испытываете во время стресса?



## 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!**

