\* Школьный стресс: признаки и способы саморегуляции. \*

Сегодня стрессы от избытка информации стали повседневным явлением, и, в том числе, школьные стрессы и перегрузки... Современным детям приходится усваивать очень много информации в школе. Учитывая то, что мы живём в век информационных технологий, и дети сегодня рождаются с "планшетом в руках", многие из них уже до школы страдают неврозом, который при поступлении в школу обостряется. В данной статье представлены ситуации перенапряжения нервной системы ребёнка, на которые родителям нужно обратить внимание и вовремя обратиться за помощью к специалистам.

Признаки школьного стресса:

\* Отсутствие концентрации внимания, непонимание смысла прочитанного;

\* Вялость, сонливость, «затуманенное» мышление;

\* Хроническая усталость (нет сил);

\* Головные боли;

\* Страхи;

\* Ощущение у ребёнка, что он в тупике, ситуация безвыходная;

\* Накопление негативных эмоций;

\* Неадекватное поведение (агрессивность, расторможенность);

\* Эмоциональное и физическое напряжение;

\* Невозможность расслабиться.

Возможные причины стресса:

\* Перегрузки организма, несоответствие умственной или физической нагрузки реальным возможностям организма конкретного ребёнка;

\* Ослабленная иммунная система;

\* Врождённая нервная ослабленность;

\* Психотравмы вследствие реальной или мнимой угрозы, потери, или затяжных семейных неурядиц;

\* Повышенная тревожность кого-то из родителей;

\* Дисгармония в детско-родительских отношениях в семьях с противоречивыми требованиями к ребёнку;

\* Разница в темпераментах родителей и детей;

\* Дисгармония в развитии или воспитании личности (гиперопека, недоверие ребёнку, эгоцентрическое отношение, неприятие индивидуальных особенностей);

\* Затяжные внутриличностные или межличностные конфликты у ребёнка со взрослыми или сверстниками;

\* Неудовлетворённые потребности, невозможность быть самим собой, желание всем понравиться;

\* Перегрузки школьными уроками (перегружено левое полушарие);

\* Избыток телевизора и компьютера (более 2 часов в день);

\* Недостаток свежего воздуха, физических нагрузок, неправильное питание (недостаток витаминов и других важных питательных веществ);

Что может уменьшать стресс:

\* Продолжительный информационный «голод» (без телевизора, радио, компьютера);

\* Правополушарные занятия: рисование, музыка, пение, рукоделие, танцы, спорт (особенно плавание и велосипед), хобби – любые занятия, от которых ребёнок получает удовольствие. Особенно полезны природотерапия, музыкальная, танцевальная или арт терапия;

\* Нормальный питьевой режим, особенно с 15 до 19 часов (обезвоженность организма усиливает стресс);

\* «Терапевтические» продукты: лук, чеснок, имбирь, черника, клюква, брусника, все виды капусты, тёмный мёд, морепродукты и морская капуста (йодосодержащие)

\* Проговаривание своих чувств, разговоры по душам, когда у ребёнка происходит понимание причин и последствий своих действий;

\* Умение расслабляться, релаксировать (разумное чередование нагрузки и отдыха);

\* Признание права ребенка на ошибку, отношение к ошибкам и неудачам, как к чему-то неизбежному, но полезному;

\* Повышение самооценки ребёнка;

\* Создание спокойной и комфортной атмосферы в семье, обстановки взаимопонимания и поддержки, желания помочь в любой ситуации.

Если все предпринятые меры не устранили симптомов наличия стресса у ребёнка, то ему необходима помощь нейропсихолога. Специально подобранные нейропсихологические упражнения помогут снять симптомы стресса, а также укрепить нервную систему ребёнка, повысив его стрессоустойчивость. В нашей статье мы опишем ситуации перенапряжения нервной системы ребёнка, на которые родителям нужно обратить внимание и вовремя обратиться за помощью к специалистам.

Признаки школьного стресса:

\* Отсутствие концентрации внимания, непонимание смысла прочитанного;

\* Вялость, сонливость, «затуманенное» мышление;

\* Хроническая усталость (нет сил);

\* Головные боли;

\* Страхи;

\* Ощущение у ребёнка, что он в тупике, ситуация безвыходная;

\* Накопление негативных эмоций;

\* Неадекватное поведение (агрессивность, расторможенность);

\* Эмоциональное и физическое напряжение;

\* Невозможность расслабиться.

Возможные причины стресса:

\* Перегрузки организма, несоответствие умственной или физической нагрузки реальным возможностям организма конкретного ребёнка;

\* Ослабленная иммунная система;

\* Врождённая нервная ослабленность;

\* Психотравмы вследствие реальной или мнимой угрозы, потери, или затяжных семейных неурядиц;

\* Повышенная тревожность кого-то из родителей;

\* Дисгармония в детско-родительских отношениях в семьях с противоречивыми требованиями к ребёнку;

\* Разница в темпераментах родителей и детей;

\* Дисгармония в развитии или воспитании личности (гиперопека, недоверие ребёнку, эгоцентрическое отношение, неприятие индивидуальных особенностей);

\* Затяжные внутриличностные или межличностные конфликты у ребёнка со взрослыми или сверстниками;

\* Неудовлетворённые потребности, невозможность быть самим собой, желание всем понравиться;

\* Перегрузки школьными уроками (перегружено левое полушарие);

\* Избыток телевизора и компьютера (более 2 часов в день);

\* Недостаток свежего воздуха, физических нагрузок, неправильное питание (недостаток витаминов и других важных питательных веществ);

Что может уменьшать стресс:

\* Продолжительный информационный «голод» (без телевизора, радио, компьютера);

\* Правополушарные занятия: рисование, музыка, пение, рукоделие, танцы, спорт (особенно плавание и велосипед), хобби – любые занятия, от которых ребёнок получает удовольствие. Особенно полезны природотерапия, музыкальная, танцевальная или арттерапия;

\* Нормальный питьевой режим, особенно с 15 до 19 часов (обезвоженность организма усиливает стресс);

\* «Терапевтические» продукты: лук, чеснок, имбирь, черника, клюква, брусника, все виды капусты, тёмный мёд, морепродукты и морская капуста (йодосодержащие)

\* Проговаривание своих чувств, разговоры по душам, когда у ребёнка происходит понимание причин и последствий своих действий;

\* Умение расслабляться, релаксировать (разумное чередование нагрузки и отдыха);

\* Признание права ребенка на ошибку, отношение к ошибкам и неудачам, как к чему-то неизбежному, но полезному;

\* Повышение самооценки ребёнка;

\* Создание спокойной и комфортной атмосферы в семье, обстановки взаимопонимания и поддержки, желания помочь в любой ситуации.

Если все предпринятые меры не устранили симптомов наличия стресса у ребёнка, то ему необходима помощь нейропсихолога. Специально подобранные нейропсихологические упражнения помогут снять симптомы стресса, а также укрепить нервную систему ребёнка, повысив его стрессоустойчивость.