\* 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.