

**Взаимодействие семьи и школы.
Роль родителей в формировании
стрессоустойчивости у
обучающихся.**

*Педагог-психолог МБОУ СОШ №1
Чушенко Наталья Владимировна
г. Тимашевск*

Стресс в психологии рассматривается как «состояние чрезмерно сильного и длительного психологического напряжения, которое возникает у человека, когда его нервная система получает эмоциональную перегрузку».

Стрессоустойчивость — это адаптивная способность организма, помогающая пережить сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье.



Влияние стресса на детей:

- Снижение учебной успеваемости,
 - Дезадаптивное поведение,
 - Снижение концентрации внимания,
 - Ухудшение памяти,
 - Нарушение сна,
 - Повышение уровня тревожности,
 - Психомоторные нарушения (заикания, нервные тики),
 - Частые простудные заболевания.
- 

Умение справляться со стрессом заложено природой в каждого из нас, но у всех оно развито в разной степени и зависит от нескольких **факторов:**

- ▶ врождённых особенностей психики, темперамента, нервной системы;
 - ▶ семьи и социальной среды, в которых человек воспитывался;
 - ▶ пережитых психологических травм;
 - ▶ состояния здоровья.
- 

Направления работы с родителями:

- ▶ Учить отслеживать и вербализировать свое эмоциональное состояние и ребенка.
- ▶ Обучение техникам активного слушания (Я-сообщение, эхо-техники, резюмирование, развитие идеи и т.д.)
- ▶ Помощь в расширении копинг-стратегий.
- ▶ Обучение дыхательным техникам (квадрат дыхания, 5х5, диафрагмальное дыхание, упражнения Кегеля)

Экспресс-приемы для эмоциональной устойчивости

- ▶ Подключение чувства юмора. Найдите что-то веселое в тревожащих мыслях.
- ▶ Спокойное дыхание. Старайтесь дышать глубже и медленнее, насыщая мозг кислородом.
- ▶ Быстро поморгайте и закройте глаза. И открывая их, переключите внимание на предмет, назовите 3 его свойства. (Ручка: прозрачная, удобная, тонкая).
- ▶ Зафиксируйте улыбку на несколько секунд. При улыбке расслабляется больше мышц, чем обычно. И создает невольно положительный настрой.
- ▶ Подвигайтесь. Сложите руки за спиной, потом перед собой в замок и потянитесь, расслабляя мышцы спины и шеи.

Упражнение

«Что хорошего произошло за день?»

Помогает замечать позитивные события, чтобы превратить в привычку внимание к хорошему.

Суть упражнения заключается в том, чтобы ежедневно записывать не менее трех хороших вещей, которые произошли за день.

С детьми это можно превратить в вечерний ритуал перед сном. Подросткам полезно записывать в дневник. Таким образом, психика тренируется замечать больше позитивных моментов в жизни.

Упражнение

«Глубокое дыхание с задержкой на выдохе»

Результат этого упражнения:

Физиологический: дополнительное насыщение крови кислородом, возвращение частоты сердечных сокращений к норме, расслабление мышц, которые до этого находились в напряженном состоянии.

Психологический: уменьшение эмоционального напряжения, отвлечение от источника стресса.

Чем могут помочь родители?

- ▶ Создать благоприятную атмосферу дома;
- ▶ Формировать позитивный образ себя у ребенка;
- ▶ Выслушать страхи, тревожные мысли и поддержать.

Рекомендации родителям по профилактике стресса у детей.

- ▶ ежедневные прогулки на свежем воздухе;
- ▶ полноценное питание;
- ▶ соблюдение режима дня;
- ▶ общение с родственниками и друзьями;
- ▶ физические нагрузки;
- ▶ поддерживающие взаимоотношения с ребенком,

Учите справляться ребенка с трудными задачами. Вместе с ребенком разделите сложную операцию на отдельные этапы.

**Спасибо за
внимание!
Удачного дня!**

**Е-mail: natapsy@mail.ru
Телефон: 8-953-09-39-726**