


# **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».

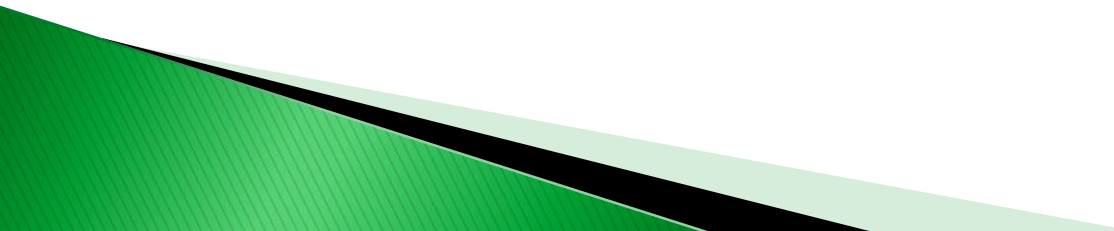
Стрессоустойчивость — это адаптивная способность организма, помогающая пережить сложности, сохранив при этом физическое и психологическое здоровье.



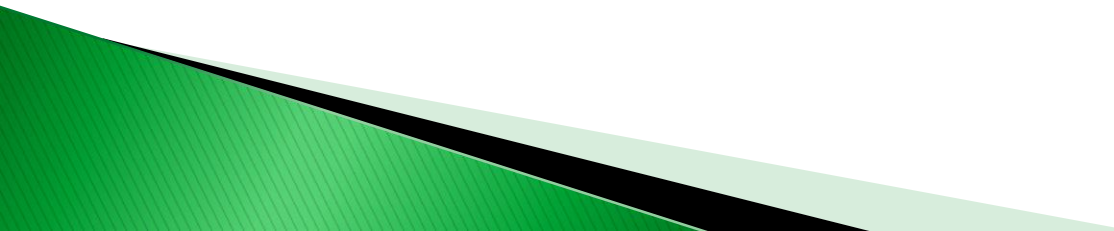
# Влияние стресса на детей:

- 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.
- ▶ Быстрого 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.



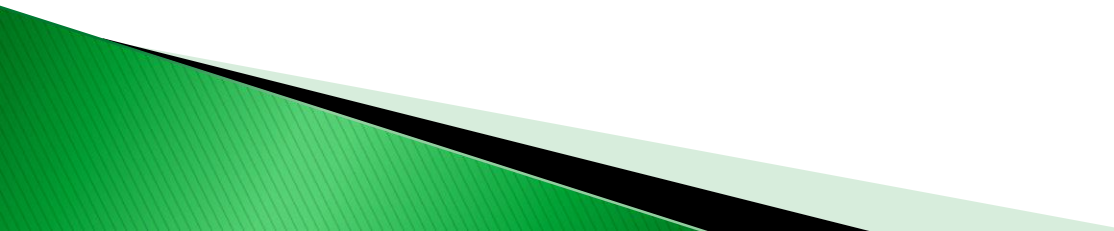
# Чем могут помочь родители?

- ▶ 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](mailto:natapsy@mail.ru)  
Телефон: 8-953-09-39-726**