

## **STRES SZKOLNY**

Stres odbija się nie tylko na zdrowiu fizycznym, ale też na psychice. Dopada prawie każdego i nie omija także uczniów. Kiedy zadania ich przerastają, wycofują się z życia szkolnego, wagarują, uciekają w narkotyki, alkohol, internet, w którym wszystko jest łatwe, nie ma zobowiązań.

Według statystyk być może nawet ci piąty uczeń cierpi na depresję. Kiedy stresor jest zbyt silny lub jest ich wiele, dochodzi do destrukcji psychiki i do wystąpienia objawów somatycznych.

Wpływ stresu na organizm dziecka jest bardzo szkodliwy: nadmiar stresu negatywnie wpływa na możliwości umysłowe dziecka, a także na jego zdrowie fizyczne.

### **Sytuacje szkolne silnie stresujące w szkole:**

- Sytuacja oceniania ucznia (sprawdziany);
- Wzajemne relacje nauczyciel – uczeń;
- Sytuacje uczeń – uczeń (śmiech, rywalizacja);
- Sytuacja uczeń – rodzic (oczekiwania i wymagania)
- Uczniowie denerwują się przed odpowiedzią, pójściem do tablicy, wystąpieniem na forum, nagłą kartkówką, nową, nieznaną sytuacją.

### **Przyczyny stresów uczniowskich:**

- Trudności adaptacyjne w nowym środowisku;
- Doznawanie upokorzeń w szkole;
- Nadmierne obciążenie obowiązkami szkolnymi;
- Konkurencja;
- niesprawiedliwe oceny;
- Wygórowane oczekiwania rodziców

Powyższe czynniki wywołują u dziecka nadmiar emocji, które powodują, że nie jest ono w stanie im sprostać. W związku z powyższym unika ono kontaktu ze szkołą, skarży się na dolegliwości somatyczne.

## **Objawy stresu**

### Pierwsze objawy:

- rozdrażnienie
- poczucie ciągłego zmęczenia
- zaburzenia pamięci i koncentracji
- zaburzenia snu

### pojawia się także:

- smutek
- następuje stopniowa utrata wiary we własne możliwości
- zanika motywacja
- nasila się poczucie niemożności

dolegliwości somatyczne:

- zaburzenia ze strony układu pokarmowego min. mdłości
- zaburzenia ze strony układu oddechowego
- zaburzenia układu krążenia

**„DOSKONAŁA MINUTKA”- ćwiczenie nie tylko na poprawę koncentracji ale też na załagodzenie poczucia stresu.**

to proste ćwiczenie można bez problemu wykonać codziennie. Siadamy na krześle, oddychamy głęboko i zamykamy oczy. Skupiamy się na wszystkich bodźcach, które docierają do nas z zewnątrz, a także na sygnałach płynących z ciała: zmęczeniu, głodzie, zimnie, gorącu. Uspokaja się umysł i znikają problemy, które tkwią w głowie. Przez minutę pozostajemy w pełni uważni i skoncentrowani. Kończymy głębokim oddechem i otwarciem oczu.

**Przydatne strony:**

<http://www.szkolnictwo.pl/index.php?id=PU0603>

[http://www.perspektywy.pl/index.php?option=com\\_content&task=view&id=2912&Itemid=70](http://www.perspektywy.pl/index.php?option=com_content&task=view&id=2912&Itemid=70)

<http://portal.abczdrowie.pl/stres-szkolny>

[http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105806,14461430,Jak\\_pomoc\\_dziecku\\_przetrywac\\_szkolny\\_stres.html](http://zdrowie.gazeta.pl/Zdrowie/1,105806,14461430,Jak_pomoc_dziecku_przetrywac_szkolny_stres.html)

***Materiały zostały opracowane przez zespół pedagogów i psychologów szkolnych powiatu wodzisławskiego***