**«Стресс-менеджмент»**

**Не следует бояться стресса.**

**Его не бывает только у мертвых.**

**Стрессом надо управлять.**

**Управляемый стресс несет в себе аромат и вкус жизни.**

**Ганс Селье**

Стресс – неотъемлемая часть современной жизни. Стресс в своё время переживает каждый человек. Но если этот человек взрослый, то есть надежда, что он справится со стрессом быстро и без последствий. Намного сложнее обстоит дело со стрессом у детей.

**1.1 Понятие стресса**

Пятьдесят лет назад мало кто знал, что значит слово стресс. Использовали его разве что физики - для обозначения «внешней силы, приложенной к объекту и вызывающий его деформацию». У них позаимствовал этот термин канадский физиолог Ганс Селье, всю жизнь исследовавший защитные реакции, возникающие у человека при действии внутренних и внешних раздражителей. Впервые понятие «стресс» появилось в его труде 1956 года «Стресс в нашей жизнь» и, согласно теории Селье, обозначало психическое напряжение, возникающие у человека под давлением трудных условий - как в повседневной жизни, так и в экстремальных ситуациях. Гансу Селье пришлось почти пять лет доказывать скептически настроенным коллегам по всему миру уместность употребления этого технического слова в медицине. И когда его, наконец, внесли во все словари, оказалось, что человечество только и ждало названия для своих душевных и телесных расстройств.

Что такое стресс? **Стресс** – это обычное и часто встречающееся явление.

**Стресс** (от англ. «stress» — напряжение) — неспецифическая (общая) реакция организма на очень сильное воздействие, будь то физическое или психологическое, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Особенно от стресса страдает нервная и иммунная система. В стрессовом состоянии люди чаще оказываются жертвами инфекции, поскольку продукция иммунных клеток заметно падает в период физического или психического стресса»

А что в отношении детей? У детей стресс возникает при столкновении с чем-то новым, а потому из-за отсутствия опыта они не в состоянии с ним бороться. Сам механизм детского стресса состоит в том, что что-то внешнее, неизвестное, нехорошее, насильно вторгается в жизнь ребёнка, начинает в виде воспоминаний или страхов преследовать его. Без помощи родителей, а зачастую и профессионального психолога ребёнку не справиться со стрессом.

Итак, теперь мы можем дать определение **стресс-менеджменту**. Что это такое?

К слову, сам термин «**стресс-менеджмент**» — не вполне грамотен, ибо переводится как «управление стрессом». Стрессом, увы, нельзя управлять, но с ним можно договориться...

**Симптомы стресса у детей**

Ребёнок – это человек, который постоянно развивается, изменяется. И поэтому определить стресс у детей бывает довольно тяжело. Его запросто можно принять за характерные для растущего организма недомогания. Однако всё же существуют некоторые признаки, по которым Вы сможете определить, что ребёнок пребывает в состоянии стресса.

**Причины стресса у детей**

Причины стресса у детей условно можно разделить на возрастные и связанные с семейной обстановкой.

Правда, эти категории причин постоянно переплетаются, и их следует рассматривать в совокупности.

**Общими причинами стресса для детей всех возрастов могут быть:**

* развод родителей;
* расставание с дорогими людьми;
* смерть близкого человека;
* катастрофы, травмы;
* детские страхи (оставаться одному, боязнь чудовищ и т.д.);
* применение насилия;
* появление нового ребёнка в семье;
* переезд;
* гибель домашнего животного.

**Профилактика стресса у детей**

Общие методы профилактики стресса:

* родители должны стараться как можно дольше оберегать ребёнка от первого столкновения со стрессовой ситуацией;
* родителям следует постоянно демонстрировать любовь к ребёнку, поддерживать доверительные отношения с ним;
* не смотреть по телевизору ужасающие новости или волнующие программы вместе с ребёнком и не давать ему это делать самому;
* родители должны быть внимательными к собственному чаду, научиться его понимать;
* если ребёнок всё же увидел шокирующее событие по телевизору или на улице, родителям следует поговорить с ним об этом;
* необходимо морально подготовить ребёнка к возможным стрессовым ситуациям – нельзя полностью ограждать его от всякого негатива и ответственности. При этом не стоит знакомить его и с тёмной стороной жизни. Выберите «золотую середину»: пусть он знает о возможных негативных событиях, но не в ужасающих подробностях;
* родителям следует помогать ребёнку в освоении любых новых видов деятельности, нельзя оставлять его один на один с трудностями;
* убедите своего ребёнка давать выход отрицательным эмоциям: делиться с родителями, вести дневник, рисовать и т.д.

**Общие методы борьбы со стрессом у детей:**

* обязательные ежедневные прогулки;
* хорошее питание;
* соблюдение режима дня;
* общение с родственниками и друзьями;
* физические нагрузки;
* обращение к психологу;
* расслабление с помощью прогулки в парке, просмотра мультфильмов, посещения развлекательных центров или кафе, массажа и т.д.

**Последствия стресса у детей**

Если причиной стресса является просмотр шокирующих телепрограмм, то последствием может стать жестокость и циничность, стремление причинять боль себе и окружающим.

Если причиной стресса является насилие, то последствием стресса может стать замкнутость ребёнка и проблемы с психикой.

В особо тяжёлых случаях стресс может привести к задержке или даже остановке психического развития. Такой человек никогда не сможет избавиться от психологической травмы, никогда не повзрослеет.

После пережитого стресса у ребёнка могут возникнуть сердечные или инфекционные заболевания, язва желудка.

Стресс у детей может привести к развитию невроза.

Дети, пережившие стресс, склонны приобретать хронические заболевания: астму, сахарный диабет.

К сожалению, стрессовые ситуации неизбежны в жизни ребёнка. Но можно сгладить отрицательное влияние стресса, правильно воспитав ребёнка и помогая ему справиться с жизненными трудностями.

Психическое здоровье детей, обучающихся в общеобразовательных школах, вызывает сегодня у медиков и педагогов серьезную тревогу. Нарастает количество неврозов; отмечается потеря интереса к учебе и общественной жизни; часты проявления общей апатии или, напротив, повышенной раздражительности и агрессивности; сильна тяга к табакокурению, алкоголю и наркотикам. Все это побуждает искать новые психолого-педагогические средства предупреждения подобных негативных проявлений.

Одним из таких средств является артпедагогика – вовлечение учащихся в различные виды деятельности (рисование, лепку, слушание музыки, танец, движение и речь). Сущность артпедагогики заключается, во-первых, в ее воспитательной функции, она воздействует на нравственно-этические, эстетические, коммуникативно-рефлексивные основы личности и способствует социокультурной адаптации с помощью искусства. Кроме того, артпедагогика реализует еще и психотерапевтическую функцию, помогая детям справляться со своими психологическими проблемами, восстанавливать эмоциональное равновесие, переключаться с отрицательных переживаний на положительно окрашенные чувства и мысли.

Педагогический коллектив одним из первых замечает учащихся необычные особенности поведения, которые могут являться симптомами стрессового расстройства. Конечно, организуя работу с ребенком, необходимо вовлекать в неё не только педагогов, но и родителей, а также и других его близких. Многие дети растут в так называемых неблагополучных семьях, и классный руководитель или учитель-предметник оказывается для них первым и единственным источником помощи.

Особое значение приобретает способность классного руководителя вовремя предвидеть появление возможной стрессовой ситуации. Эту непростую задачу можно решить, если педагог обеспокоен не только усвоением школьниками нового материала, но и заботиться об их психоэмоциональном состоянии. Классный руководитель, пользующийся доверием и уважение воспитанников, способен помочь им ценным советом или своевременным предостережением.

Различают следующие виды симптомов, которые указывают на возможное воздействие стрессовых факторов на школьника:

Физиологические - расстройства сна, общая утомляемость, психосоматические заболевания;

Эмоциональные - раздражительность, тревожность, различные страхи, низкий эмоциональный фон и др.;

Поведенческие - отсутствие последовательности в действиях, неспособность сконцентрироваться на каком-либо занятии, проявление неуважения или повышенной агрессивности по отношению к другим людям;

Познавательные - нарушение концентрации внимания, снижение интеллектуальных способностей.

Заметив у подростка один из перечисленных признаков, классный руководитель не может быть полностью уверен в стрессовом воздействии, необходимо более подробное изучение и наблюдение за школьником. Вместе с тем сочетание нескольких симптомов указывает на возможное стрессовое состояние, в котором находится подросток. В этом случае помочь ему можно, объединив усилия семьи, школьного психолога, классного руководителя, социального педагога, учителей-предметников.

Среди тем классных бесед, направленных на формирование у подростков стрессоустойчивости, можно предложить темы:

Что я знаю о стрессе.

Сила воли: как ее воспитать.

Как я преодолеваю трудности.

Я учусь планировать.

Что для меня значит общение.

Что хорошо и что плохо влияет на мое здоровье.

Как я контролирую свои эмоции.

Как правильно реагировать на критику.

Что такое конфликт.

**Говоря о стрессе и стресс-менеджменте**

Можно прийти к **вывод**у, что существуют различные способы управления собой в стрессовой ситуации и способы управления другими, которые предполагают большую работу над собой, развитие коммуникативных умений, навыков, воспитание такого волевого качества как : выдержка (самообладание), умение использовать различные методики релаксации.

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

1.2 Стадии стресса

Разработав теорию стресса, Селье выделил в нем четыре фазы (стадии).

Первая фаза - стадия тревоги:

Тревога - реакция организма на повреждающие агенты. Она может быть выражена повышенной раздражительностью, постоянной усталостью, головными болями, потерей аппетита. Фаза тревоги - это мобилизация защитных сил организма, повышающая его устойчивость по отношению к конкретному травмирующему воздействию. При этом организм функционирует с большим напряжением. Однако на первой фазе стресса он справляется с нагрузкой еще с помощью функциональной мобилизации без структурных перестроек. У большинства людей к концу первой фазы отмечается повышение работоспособности. Физиологически реакция тревоги проявляется, как правило, в следующем: кровь сгущается, содержание ионов хлора в ней падает, происходит повышение выделение азота, фосфатов, калия, отмечается увеличение печени или селезенки и т.д. Вслед за первой наступает вторая фаза – привыкание:

Привыкание - длительное действие вредных агентов, при котором происходит перестройка организма, его приспособление к измененным условиям. Ярким примером могут служить особенности в состоянии здоровья, такие как "анемия спортсменов", "спортивная тахикардия".

Вслед за второй наступает третья фаза-истощение:

Истощение - при продолжающемся воздействии вредных факторов организм утратил все резервы для поддержания существования.

Последняя фаза- болезнь. Болезнь - развитие хронических заболеваний. Если стресс протекает в рамках первых двух стадий — тогда все нормально, такой стресс даже полезен для организма. Если же защитных сил организма недостаточно, тогда наступает третья стадия истощения адаптационных резервов, а это уже прямой путь к болезни.

