

## Как бороться со стрессом. Советы школьникам



Школьная жизнь включает не только уроки, общение с друзьями и интересные события, но и различные нагрузки: контрольные работы, экзамены, домашние задания, требования со стороны взрослых. В такие моменты у многих школьников появляется стресс. Это естественная реакция организма на трудные или напряжённые ситуации.

**Стресс** возникает тогда, когда человеку кажется, что он не справляется с требованиями или ожиданиями. Он может проявляться по-разному: повышенной тревожностью, раздражительностью, быстрой утомляемостью, головной болью, нарушением сна, снижением настроения или трудностями с концентрацией внимания. Все эти признаки говорят о том, что организму необходима поддержка и отдых.

Осознание своего состояния

**Первый шаг в преодолении стресса** — умение замечать и понимать своё состояние. Важно обращать внимание на собственные эмоции и самочувствие, уметь распознавать тревогу, усталость, напряжение. Осознание своих чувств помогает вовремя принять меры и не допустить ухудшения состояния.

Эмоции не бывают «плохими» или «неправильными». Каждая эмоция выполняет свою функцию и сигнализирует о том, что происходит с человеком. Принятие своих переживаний снижает внутреннее напряжение и помогает справляться со сложными ситуациями.

**Отдых и режим дня**

Одной из частых причин стресса является переутомление. Большое количество уроков, дополнительных занятий и использование гаджетов приводят к перегрузке нервной системы. Поэтому важно соблюдать режим дня и уделять внимание отдыху.

Полноценный сон играет ключевую роль в восстановлении сил. Рекомендуется спать не менее 8 часов, ложиться и вставать в одно и то же время. Перед сном

полезно ограничить использование телефона и компьютера, проветрить комнату, выбрать спокойное занятие.

Во время выполнения домашних заданий важно делать небольшие перерывы. Даже короткий отдых помогает восстановить внимание и повысить работоспособность.

### **Дыхание как способ снижения напряжения**

Во время волнения дыхание становится быстрым и поверхностным, что усиливает тревогу. Специальные дыхательные упражнения помогают успокоиться и восстановить эмоциональное равновесие.

Например, можно медленно вдохнуть через нос на несколько секунд, затем ненадолго задержать дыхание и сделать плавный выдох через рот. Повторение такого упражнения несколько раз способствует снижению напряжения и помогает сосредоточиться перед важными заданиями.

### **Движение и забота о теле**

Физическая активность является эффективным способом борьбы со стрессом. Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, подвижные игры или танцы помогают снять напряжение и улучшить настроение.

Важно также следить за питанием и питьевым режимом. Когда организм получает достаточно энергии и отдыха, справляться с учебными нагрузками становится легче.

### **Отношение к ошибкам**

Стресс у школьников часто связан со страхом ошибок и неудач. Однако ошибки — естественная часть обучения. Они помогают понять, что уже усвоено, а над чем ещё стоит поработать.

Оценки отражают уровень знаний в конкретный момент времени, но не характеризуют личность человека. Гораздо важнее стремление учиться, прилагать усилия и постепенно развиваться.

### **Поддержка и общение**

Не стоит оставаться наедине со своими переживаниями. Обсуждение трудностей с близкими людьми помогает снизить тревогу и найти выход из сложной ситуации. Поддержка друзей, родителей и педагогов играет важную роль в эмоциональном благополучии школьников.

При необходимости можно обратиться к школьному педагогу-психологу. Своевременная помощь помогает научиться справляться со стрессом и чувствовать себя увереннее.

### **Важность заботы о себе**

Стресс — это часть жизни, с которой сталкивается каждый человек. Умение заботиться о своём эмоциональном состоянии, отдыхать и обращаться за поддержкой помогает сохранять психологическое здоровье и уверенность в себе.

Внимательное отношение к себе и своим чувствам — важный шаг на пути к успешной учёбе и хорошему самочувствию.

