



В повседневной жизни люди часто жалуются на стресс, путая термин с усталостью, нарушенным режимом дня. Простыми словами стресс - психологическое давление возникающее в экстремальных условиях. Часто такое явление можно наблюдать в час пик в общественном месте, в рабочее и учебное время. Как показывают исследования отечественных ученых, психика детей подвергается больше всего стрессу. Школьный период считается самым критическим для людей.

У многих детей при стрессе наблюдаются: чувство неуверенности в себе, плохая концентрация внимания, плохо запоминается учебный материал, проблемы со сном, нежелание общаться, плохой аппетит, беспокойство, повышенная раздражительность и вспыльчивость.

На основе вышеперечисленных симптомов, с биологической точки зрения можно сделать вывод о том, что: чем чаще подвергается психика стрессу, тем больше в более старшем возрасте возникнет болезней. С каждым годом иммунная система будет слабеть.

Многие педагоги замечают, что дети в школьный период часто болеют, и мало кто знает о том, что по большей части это из-за стресса. Как известно, детская психика является не устойчивой, поэтому любые не удачные, внутри классные проблемы и плохая успеваемость разрушают постепенно детскую психику. Проблема неуспеваемости относится к вечным вопросам образования.

Трудности в учебном процессе, особенно если они проявляются еще в начальных классах, существенно мешают овладению ребенком обязательной школьной программой. Именно в начальный период обучения у детей закладывается фундамент системы знаний, которые пополняются в дальнейшие годы. В это же время формируются умственные и практические операции, действия и навыки, без которых невозможны последующие учение и практическая деятельность.

Отсутствие этого фундамента, не владение начальными знаниями и умениями приводит к чрезмерным трудностям в овладении программой средних классов. В результате такие дети нередко выпадают из обучения. Подобного положения, можно было бы избежать, оказав ребенку своевременную и адекватную его проблемам помощь. Для этого необходимо знать возможные причины трудностей в учебной деятельности и уметь или устранить их, или скорректировать последствия.

Я считаю ,что обязательно проводить классные часы в школе ,особенно в первые месяцы обучения ,для более лучшей адаптации ребенка в классе. Это поспособствует исчезновению первого симптома "неуверенности в себе".Следовательно ,уверенный в себе и своих силах ребенок , начнет развиваться в учебной сфере ,любые препятствия будут преодолеваться на много легче с психологической точки зрения. Тематические и групповые занятия помогут развить в ребенке интерес и желание общаться. Но так же не следует забывать про индивидуальные случаи. Есть дети интровертного типа ,не идущие на контакт и не желающие участвовать в коллективных мероприятиях. Для того чтобы снизить или убрать полностью свойства интроверта ,надо провести работу(беседу) в первую очередь учителю (классному руководителю),если все же не удастся ,то за помощью стоит обратиться к школьному психологу. Из за некачественной работы школьных психологов ,педагогов дети подвергаются стрессу. В школьные годы ученик должен развиваться ,интересоваться и развивать коммуникативные навыки.

После устранения личностно-психологических проблем, повысится успеваемость.