

Stres szkolny – psychofizjologiczna reakcja organizmu wobec trudnych sytuacji, bodźców mających miejsce w środowisku szkolnym

I. Źródła stresu szkolnego	II. Reakcje dziecka	III. Dalsze konsekwencje/skutki
<ul style="list-style-type: none"> - nowe otoczenie – budynek, koledzy, nauczyciele - hałas, tłok na korytarzu - nieporadność ruchowa - spóźnienie się na lekcję - wysokie wymagania nauczycieli - szybkie tempo pracy na lekcji - trudne relacje z rówieśnikami (wyśmiewanie, odrzucenie) - sprawdziany, kartkówki - oceny - odpowiedzi ustne przed klasą - zdenerwowanie nauczyciela - niepowodzenia w wykonywaniu zadań, ćwiczeń podczas lekcji - brak pracy domowej i in. 	<p><u>1. Reakcje fizjologiczne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - krótki oddech, pocenie się, napięcie mięśni, tiki nerwowe, nieskoordynowane lub gwałtowne ruchy, uczucie słabości, kołatanie serca, drżenie (rąk, nóg, całego ciała), częste oddawanie moczu, bóle brzucha, bóle głowy, bezsenność, 	<ul style="list-style-type: none"> - trudności w nauce, pogorszenie ocen w szkole - trudności w relacjach z rówieśnikami i nauczycielami - obniżenie samooceny - problemy zdrowotne - reakcje depresyjne - autoagresja - fobia szkolna - nerwica szkolna - zaangażowanie się w grupy destrukcyjne - uzależnienie od substancji psychoaktywnych - uzależnienia behawioralne (od Internetu, telewizji) i in.
	<p><u>2. Emocje:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - rozdrażnienie, lęk, złość, zakłopotanie, niepokój, obniżony nastrój, poczucie bezradności, poczucie zagubienia 	
	<p><u>3. Myślenie / pamięć:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - trudności w koncentracji uwagi, zapamiętywaniu, zamęt w głowie, rozkojarzenie na lekcji, powolne myślenie i praca umysłowa; negatywne myśli o sobie samym 	
	<p><u>4. Zachowania:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - regresja, płacz, obgryzanie paznokci - fantazjowanie, okłamywanie innych - zapominanie (wypieranie) - odmowa pójścia do szkoły, wagary - ucieczka w używki, nadmierne korzystanie z mediów elektronicznych - izolowanie się od rówieśników, wycofywanie - agresja słowna, fizyczna, cyberprzemoc - zachowania destrukcyjne i in. 	

Dziecko ma prawo do przeżywania stresu w szkole!

Każde dziecko doświadcza inaczej stresu szkolnego! (różnice indywidualne)

Nie należy ignorować i bagatelizować skarg dziecka – ale wysłuchać uważnie i porozmawiać o tym, czego się obawia oraz dać dziecku wsparcie („poradzisz sobie”, „potrafisz to zrobić”, „kiedyś (wczoraj, w ubiegłym tygodniu) w podobnej sytuacji też dałeś radę”)

Oprac. Iwona Ulfik-Jaworska

(Wybrane) czynniki potęgujące stres szkolny u dzieci

Czynniki rodzinne

- napięte, konfliktowe relacje w rodzinie (między rodzicami, rodzeństwem)
- nieprawidłowe postawy wychowawcze rodziców (np. nadmierne wymagania, odrzucenie emocjonalne)
- niewłaściwe reakcje rodziców na niepowodzenia dziecka
- nadmierne obciążenie dziecka dodatkowymi obowiązkami, zajęciami
- nadmierne aspiracje rodziców co do osiągnięć dziecka

Indywidualne cechy dziecka:

- nadpobudliwość, dysleksja, dysortografia dziecka i in. dysharmonie rozwoju
- cechy neurotyczne, osobowościowe (nieśmiałość), temperament

Czynniki szkolne:

- duża szkoła, anonimowość, liczne klasy, starsze i młodsze klasy na jednym korytarzu
- niskie kompetencje wychowawcze u nauczycieli
- niewłaściwe relacje z nauczycielami
- brak integracji z klasą szkolną (dzieci odrzucane lub niezauważane w klasie)

SŁOWA MAJĄ MOC - Wzmacnianie odporności dziecka na stres poprzez wyrażanie swojego uznania i chwalenie dziecka

Komunikat werbalny:

1. Opisz, co widzisz, np. „Podzieliłeś się chrupkami z Krzysiem.”.
2. Opisz, co czujesz, np. „Podoba mi się takie zachowanie”
3. Podsumuj, np. „ Na tym polega życzliwość. Możesz być z siebie dumny.”

Komunikat niewerbalny:

uśmiech, przytulenie, poklepanie po ramieniu, SMS, zostawiony liścik, mimika, gesty oraz ton głosu spójne z treścią, którą przekazujemy.