Przyczyny stresu szkolnego

Do najpopularniejszych źródeł stresu związanego ze szkołą zalicza się:

strach przed sprawdzaniem wiedzy,

wywołanie do tablicy przez nauczyciela,

sprawdzian,

kartkówka,

egzamin,

sposób odpytywania służący jedynie demaskowaniu niewiedzy ucznia,

lęk przed oceną niedostateczną,

rozliczanie z ocen na wywiadówkach i w domu,

zbyt duża ilość nauki,

zbyt obszerne programy nauczania obfitujące w wiele zbędnych szczegółów,

brak czasu na relaks i odpoczynek,

kontakty z rówieśnikami,

brak momentów potrzebnych na regenerację sił w trakcie zajęć szkolnych,

zbyt trudne, niezrozumiałe i obszerne prace domowe,

rzeczywistość klasowa,

konieczność siedzenia w jednym miejscu,

nieustanne bycie w polu widzenia nauczyciela,

hałas,

zła organizacja zajęć,

bałagan,

nieestetyczne sale lekcyjne,

brak pomocy dydaktycznych,

brak dyscypliny;

negatywna postawa nauczyciela,

obawa przed odrzuceniem ze strony rówieśników,

brak akceptacji w klasie,

przemoc psychiczna,

przemoc fizyczna,

nuda na lekcjach.

Jak zmniejszyć stres u dzieci?

Oto kilka technik, które pomagają zwalczyć negatywne skutki stresu:

ruch i relaks,

lepsza organizacja życia codziennego,

określanie hierarchii zadań i celów,

przekazanie części pracy innym,

zachowania asertywne,

ćwiczenia relaksacyjne,

techniki zmniejszania lęku,

pozytywne myślenie,

czas na odpoczynek,

ćwiczenia odprężająco-koncentrujące,

kontrola oddechu,

rozmowy,

poczucie humoru,

ćwiczenie dystansu do problemów,

techniki wizualizacji stresu,

masaż,

medytacja.

Jednym ze sposobów walki ze stresem jest słuchanie muzyki relaksacyjnej, poniżej znajdują się linki do relaksacji.

https://www.youtube.com/watch?v=UEWkptDfE48

https://www.youtube.com/watch?v=hlWiI4xVXKY