

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Школа №35 городского округа Самара.

**Проект
«Проактивное преодоление стрессовых
ситуаций»**

Выполнила:

Аношкина Мария

Научный руководитель:

Какоша Екатерина Васильевна

Консультант:

педагог-психолог

Цели: определить влияние стресса на учащихся школы №35, дать рекомендации по снятию стресса.

Задачи: подобрать и проанализировать литературу по данной теме;

рассмотреть историю возникновения стресса; выявить причины возникновения стресса; изучить влияние стресса на функционирование организма человека; провести анкетирование и проанализировать результаты; определить способы снятия нервного напряжения; подвести итоги исследования.

Гипотеза: подросток подверженный стрессам, нуждается в ознакомлении основных факторов влияния напряжения на человека и способов снятия стресса.

Развитие стрессовых ситуаций.

Что происходит с нашим организмом при стрессе?

Существует 3 стадии формирования стресса: стадия тревоги, стадия сопротивления, стадия истощения.

Стадия тревоги-организм сталкивается с неким возмущающим фактором среды и старается приспособиться к нему.

Стадия сопротивления -организм адаптируется к новым условиям. Когда стрессогенная причина слишком сильна или продолжает свое действие долго времени.

Стадия истощения- если стрессор продолжает действовать длительное время, происходит истощение ресурсов, что может закончиться болезнью или смертью человека.

Стресс-реакции.



Причины возникновения стресса

Исследования показывают, что современные подростки испытывают больший стресс, чем взрослые. Чаще всего стресс вызывают обычные вещи. Среди причин стресса можно выделить:

- травматические события;
- моральное одиночество;
- слишком большое количество воспринимаемой информации;
- стресс, связанный с учебой;
- быстрый ритм жизни и его резкая смена;
- перфекционизм.

К физическим причинам, относятся факторы такие, как:

- повышенная или пониженная температура среды;
- плохие условия учебы/работы;
- разнообразные шумы чрезмерной интенсивности.

Среди нервно-психических причин, можно выделить такие, как:

- стрессы;
- перенапряжение;
- эмоциональные и психические травмы.

Влияние стресса на функционирование организма человека.

Влияние стресса на здоровье человека имеет различные проявления, основными из которых являются:

- 1..Вегетососудистые симптомы — головная боль, потливость, дрожь
- 2.Тахикардия и боли в груди, напряжение других мышц.
- 3.Расстройства ЖКТ — диарея, колика, запор, тошнота.
- 4.Нарушения пищевого поведения
- 5.Простудные и инфекционные заболевания
- 6.Эмоциональные проблемы — чувство подавленности, тревоги
- 7.Когнитивные нарушения — низкая концентрация внимания.

Первое время эти симптомы могут появляться отдельно, но длительное состояние стресса легко может усугубить проблемы со здоровьем или стать причиной развития новых, среди которых:

- 1.гипертоническая болезнь, аритмия, инфаркты
- 2.приобретенный иммунодефицит
- 3.синдром раздраженного кишечника, гастрит ,язвенный колит
- 4.метаболический синдром

Анализ темперамента.

Было проведено тестирование среди учащихся школы №35, в котором выяснилась эмоциональность учеников.

Экстравертов холериков в исследовании тестирования выявилось **27 человек;**

Экстравертов сангвиников в исследовании тестирования выявилось **18 человек;**

Интровертов флегматиков в исследовании тестирования выявилось **26 человек ;**

Интровертов меланхоликов в исследовании тестирования выявилось **19 человек.**

Эти результаты помогут нам в дальнейшем анализе.

Факторами(гендерными), влияющие на стресс у девочек является:

из 4 класса-плохой сон, ночные кошмары; беспричинные тревоги, волнения и страхи; также плохо контролируют свое поведение.

из 7-8-х классов-разнообразные шумы чрезмерной интенсивности, мнение окружающих;

трудно выражают свои эмоции в компании и часто испытывают стресс.(фото1)

из 10-11 классов-подготовка к сдаче экзаменов, хронический недосып; при этом беспокоятся за свое будущее и плохо контролируют себя.(фото2,3)

Факторы, влияющие на стресс у мальчиков является:

из 4 класса-большие физические нагрузки, плохой сон, ночные кошмары; подолгу переживают из-за неприятностей.

из 7-8-х классов-плохой сон, ночные кошмары; делают несколько дел одновременно, что мешает учебе.

из 10-11-х классов-нехватка времени, быстрый ритм жизни и его резкая смена; часто испытывают стресс и не знают, как лучше выйти из эмоционального напряжения

Психофизическими факторами стресса по типу высшей нервной деятельности могут быть:

у холериков -мнение окружающих, подготовка к экзаменам; но при этом плохо контролируют себя.

у сангвиников-слишком большое количество воспринимаемой информации; приходится делать несколько дел одновременно, беспокоятся за свое будущее.

у флегматиков- быстрый ритм жизни, и его резкая смена, необходимость быстрого принятия решений; часто испытывают стресс и беспокоятся за свое будущее.

у меланхоликов- слишком большое количество воспринимаемой информации, мнение окружающих, подготовка к сдаче экзаменов; большинство с трудом засыпают накануне важных событий в школе.

По уровню самооценки:

завышенная-мнение окружающих.

заниженная -мнение окружающих, психологические манипуляции, подготовка к экзаменам часто испытывают стресс и подолгу переживают из-за неприятностей.

адекватная-мнение окружающих; большинство испытывают стресс, подолгу переживают из-за неприятностей.

В основном факторами социальной среды могут быть такие, как: слишком большое количество воспринимаемой информации, Неопределенность будущего, психологические манипуляции, мнение окружающих.

Большинство учащихся школы умеют анализировать свое состояние и факторы внешней среды. Основными факторами внешней среды является быстрый ритм жизни и его резкая смена, личные проблемы.

Способы снятия нервного напряжения:

- **Антистрессовое дыхание.** Успокаивающее дыхание следует выполнять следующим образом: медленно вдохните воздух через нос, затем задержите дыхание на несколько секунд, затем выдохните спокойно
- **Релаксация.** Для этого вам нужно расслабиться - постарайтесь снять напряжение с лица, расслабьте руки и кисти.
- **Отвлечение внимания.** Внимательно сфокусируйте свое внимание на предметах вокруг вас, детально изучая каждый из них. Обратите внимание на его характеристики и произнесите их внутренне
- **Смена обстановки.** Постарайтесь выйти из помещения, где произошел конфликт, испытали стрессовую ситуацию, и еще лучше выйти на улицу, дышать и привести свои мысли в порядок.
- **Физическая активность.** Старайтесь отвлекаться с помощью других занятий, не связанных с работой, учебой.

Заключение

Таким образом, мною были сделаны следующие выводы, что в современной жизни стресс играет значительную роль. Он влияет на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения с окружающими. При благоприятных условиях состояние стресса может трансформироваться в оптимальное состояние, в при неблагоприятных - в состояние нервно-эмоциональной напряженности.

Борьба со стрессом – это помощь себе, своему организму, постоянное сосредоточение внимания на светлых сторонах жизни и на действиях, которые могут улучшить положение.

В результате моих исследований, я пришла к выводу, что большинство учащихся школы № 35 подвергаются стрессу, а также нуждаются в рекомендациях по снятию нервного напряжения. Главная задача взрослых является в том, что нужно помогать детям выйти из напряженного состояния. Донести до педагогов и родителей факторы, которые вызывают стресс у школьников, чтобы в дальнейшем они смогли снижать силу воздействия на подростков.

Гипотеза моего исследования подтвердилась, цель работы достигнута, а задачи решены.



Φοτο1.



Φοτο2.



Φοτο3.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

