**Причини прояву стресів та шляхи їх подолання у молодших школярів**

**Оношко Юлія Юріївна,** *учениця 7 класу Костянтинівська загальноосвітня школа І –ІІІ ступенів №9*

*Костянтинівської міської ради м. Костянтинівка Донецька обл.*

*Керівник:* ***Данильченко Анна Василівна****, вчитель біології і хімії Костянтинівської ЗОШ І-ІІІ ступенів № 9 Костянтинівської міської ради м. Костянтинівка Донецька обл.*

**Актуальність роботи**. **Стрес** - невід’ємна частина сучасного життя. Його свого часу переживає кожна людина. Та якщо людина доросла, є надія, що вона подолає стрес швидко і без наслідків. Набагато складніше, коли зі стресом стикається дитина.
 У дітей **стрес** виникає під час зіткнення з чимось новим, і тому через відсутність досвіду вони не в змозі з ним боротися. . Коли дитина переживає багато стресових ситуацій, вона може взагалі втратити працездатність».

**Мета роботи:** Дослідити особливості стресових станів зокрема в дитячому віці. Відповідно основними завданнями стали:

1. Проаналізувати стрес як поняття в цілому, особливості прояву стресу у дітей молодшого шкільного віку.
2. Дослідити передумови розвитку стресу та наслідки які він зумовлює.
3. Дослідити особливості прояву шкільної тривожності у молодших школярів і виявити причини збільшеної тривожності, як передумови формування стресу.

**Об’єкт нашого дослідження** є стрес, його прояви і способи подолання.

**Предмет дослідження**: діти молодшого шкільного віку і стан, що опинилися в стресових ситуаціях

**Практичне значення:** Розробка корекційних заходів та вироблення психолого-педагогічних рекомендацій батькам, учителям, для подолання тривожності і страхів і попередження дитячих стресів.

Загальними причинами стресу для дітей будь-якого віку можуть бути:

* розлучення батьків; розставання із близькими людьми;
* смерть близької людини;
* катастрофи, травми;
* дитячі страхи (залишатися одному, боязнь чудовиськ тощо)
* поява у сім’ї нової дитини;
* переїзд;
* загибель домашньої тварини.

Тривожність (готовність до сресу) ̶ це стан доцільного підвищення сенсорної уваги і моторного напруження в ситуації можливої небезпеки, що зумовлює відповідну реакцію на страх і сприяє розвитку стресу. Тривожність можна розглядати як характеристику, що проявляється в постійних проявах тривоги в різних життєвих ситуаціях. Вона характеризується проявами страху, відчуттям небезпеки, здатністю постійно сприймати події як небезпечні і несприятливі.

У практичній частині для дослідження шкільної тривожності у молодших школярів я використала: тест "Тривожність" (Р.Темл, М.Доркі, В.Амен)

Тест "Тривожність проходило 20 дітей, в яких потім за цим тестом було визначено їхній рівень тривожності. Дітям було роздано бланки з 14 малюнками, і я індивідуально провела з ними опитування, при цьому всі результати були записані в протокол. Далі я здійснила кількісний і якісний аналіз інформації. Якісний аналіз передбачає уважне вивчення висловлювань дитини, що фіксуються у другому стовпчику спеціального протоколу. На основі такого аналізу я зробила висновки про емоційний досвід дитини з людьми, які її оточують, і той слід ,який цей досвід залишив у душі дитини. Особливо високе проективне значення щодо цього мають малюнки серії 4, 6, 14 та 2, 7, 11. Діти, які давали нечіткі пояснення до цих малюнків, з більшою ймовірністю одержували високий ІТ (індекс тривожності).

*Кількісний аналіз* може бути виражений як у балах, так і у відсотках.

ІТ=(кількість емоційно-негативних виборів/14)\*100%

Рівні:

*Слабкий*—бали—0—1; ІТ—0—7,2 %.

*Середній*—бали –2—5; ІТ—14,3—35,7 %

*Добрий*—бали—2—5; ІТ—42,9—50 %

*Високий*—бали—8 і більше; ІТ—57,1% і більше.

За цією методикою в мене вийшло:

За *якісним аналізом — у* 3-тьох дітей було виявлено високий рівень тривожності, а ще в трьох дітей було виявлено — слабкий рівень тривожності За *кількісним аналізом* — у 9-ох дітей виявлений однаковий рівень тривожності — 0,57 балів, ще 2—0,42, а 4-рьох від 0,5-0,92.

Рисунок 2.1. Співвідношення учнів за рівнями тривожності

Виходячи з отриманих результатів можна зробити висновок, що 6 учнів, 3 учні з високим рівнем і 3 – з слабким перебувають у стресовому стані і потребують допомоги дорослих. У 7 учнів якісні показники близькі до високого рівня, хоча і не перебільшили його, від 50 до 57. Ці учні також переживають стрес. Таким чином 13 учнів з 20, знаходяться в стресовому стані, що становить 65%, це більше половини опитаних учнів і достатньо високий показник.

Високий рівень виявлено і 2 хлопчиків і1 дівчинки, а низький у 3 дівчат і у 7 дівчат рівень тривожності близький до високо. Спираючись на отримані дані, я зробила висновок, що у дівчата стреси розвиваються в більшій мірі, ніж у хлопців, 11 дівчат, що становить 55% і 2 хлопчики – 10%.

Якісний аналіз показав, що для учнів початкових класів найбільш характерні і поширені наступні ознаки стресу:

* Недовірливість;
* Скарги щодо головних болів і болів у животі;
* Почуття, що тебе не люблять;
* Відсутність апетиту;
* Проблеми зі сном;
* Потреба часто ходити в туалет;
* Байдуже ставлення до школи та до дружби;
* Переживання відносно майбутнього.

З кожним роком зростає кількість дітей яким поставлено діагноз певного психічного захворювання причиною якого є насамперед кризові та стресові ситуації, як в сім’ї, так і в іншому оточуючому дитину середовищі. Отже для того щоб наше суспільство і наступні покоління були здоровими психічно, слід досліджувати причини психологічного дискомфорту дитини, адже надмірна тривожність заважає її нормальній діяльності.

Виходячи з проведеного дослідження ми зробили наступні висновки:

1. Тривожність і страхи є основними причинами стресів;
2. Були встановлені характерні і основні ознаки стресу у молодших школярів:
* Страх, біль у животі та головний біль. Дитина відчуває необхідність уникнути того, чого боїться і реально це відчуває. Таким чином вона бореться зі стресом.
* Неприйняття дійсності і обман. Батькам краще прийняти цей обман без перебільшення. Сказати, що було б добре, якби це дійсно було так. Батьки вірять їм, і цей метод може бути дуже ефективним. Таким чином, батьки не приймають обман і не нехтують почуттями дитини.
* Відчуженість, агресивна поведінка або надмірна сором’язливість. Якщо батьки знають, що дитина дуже запальна, або більш вразлива, ніж інші,треба знайти вихід емоціям. В такому разі дитині необхідно побігати чи послухати спокійну музику.
1. Тривожність можна розглядати як характеристику, що проявляється в постійних проявах тривоги в різних життєвих ситуаціях. Вона характеризується проявами страху, відчуттям небезпеки, здатністю постійно сприймати події як небезпечні і несприятливі. Визначена шкільна тривожность у молодших школярів як провісниця стресу за методикоютест "Тривожність" (Р.Темл, М.Доркі, В.Амен):
* У 3 учнів високий рівень тривожності, що складає 15%;
* У 3 учнів низький рівень тривожності, що складає 15%;
* У 7 учнів рівень тривожності близький до високого 35%.

 Діти з високим рівнем тривожності і дуже низьким переживають стрес, таких учнів 13, що складає 65%, з них дівчат 11, а хлопців 2, що відповідно 55% і 10%.

 З метою подолання стресів у учнів початкової школи розроблені рекомендації батькам і проведено практичні заняття з учнями за методикою Арт-терапії «Знищення страху» і «Гармонізація малюнка».

**СПИСОК ДЖЕРЕЛ ІНФОРМАЦІЇ**

1. Дмитрішена Н.,Як допомогти дитині впоратися зі стресом. Інтернет ресурс: <http://ua.racurs.ua/369-stres-dytyna>
2. Леви В.Л. Приручение страха. – М.: Метафора, 2006.- 192с.
3. [Прихожан А.М.](http://ipsy.org.ru/gs1177.php) Тревожность у детей и подростков: Психологическая природа и возрастная динамика. — М., 2000
4. Томчук С.М., Михальченко Н.В. Психологія деструктивних емоційних станів та рефлексії особистості у молодшому шкільному віці.-М -2008., -31-33с.
5. Стрес і тривожність у дітей: як уберегти психіку дитини. Інтернет ресурс: <http://a-yak.com/stres-i-trivozhnist-u-ditej-yak-uberegti-psixiku-ditini/>
6. Стрес у дітей та підлітків. Інтернет ресурс: <http://laktiale.com.ua/ua/stress/stress-statyi/stress-u-detey-i-podrostkov-40.html>