МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №13 ИМ.М.УМУРДИНОВА «ГОРОДСКОГО ОКРУГА «ГОРОД ДЕРБЕНТ».

**Родительское собрание в 11 классе**

**на тему**

**«Как пережить стрессовые ситуации»,**

**«Экзамены: как помочь ребенку избежать стресса?»**

Подготовила:

Социальный педагог-Саидова А.С.

**г.Дербент,ноябрь,2023г.**

Цель: определить способы помощи детям при стрессе.

Задачи:

1. создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей;

2. сформировать у родителей представление о влиянии стресса на организм ребёнка;

3. создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями;

4. способствовать поиску способов помощи детям при стрессе.

Ход собрания.

Добрый вечер, уважаемые родители! Сегодня мы обсуждаем актуальную тему «Как научить детей справляться со стрессом». В современном мире человек часто встречается со стрессовыми ситуациями. И наши дети испытывают не меньше, а порой и больше стресса. Чем мы с вами можем им помочь? Об этом наш сегодняшний разговор.

Стресс-физиологическая реакция на внешние и внутренние воздействия, направленная на ликвидацию последствий действия «повреждающих» факторов, приводящая к снижению тех или иных функциональных возможностей человека. Впервые физиологический стресс описал Ганс Селье. Он считал, что «полная свобода от стресса означает смерть».

Стресс может быть вызван тремя основными причинами:

· если желания человека не совпадают с его возможностями;

· если внешние обстоятельства таковы, что человеку приходиться менять всю свою жизнь;

· если на человека действуют внешние, необычайно агрессивные факторы, связанные с угрозой для жизни.

Ганс Селье описал три стадии стресса: «реакция тревоги», «стадия сопротивляемости», «стадия истощения».

Причины стрессов делят на две группы: физические и психические. Соответственно различают стрессы физиологические и психоэмоциональные. При этом в одних и тех же условиях у разных людей стрессы могут протекать по-разному. Необходимо отметить, что важная роль в деятельности антистрессовых механизмов человеческого организма отводится сну.

Наша жизнь ускоряется. И на ребёнка в подростковом возрасте ложиться огромная нагрузка. Для того чтобы ваш ребёнок мог справиться со стрессом, ему необходимо научиться самому распознавать, когда и какие эмоции, чувства могут вызвать стресс и как с ним бороться.

Обратите внимание вашего ребёнка на такой момент. Если его внимание постоянно занимает мысль, например, «Я беспокоюсь о …, меня беспокоит…»; если он постоянно делает непроизвольные движения такие, как прокручивание волоса, кусание ногтей, переминание с ноги на ногу, это признаки нервозности. Ребёнок должен научиться следить за собой, распознавать эти признаки.

Рассмотрим 9 способов как помочь подростку справиться со стрессом.

1. Обращение за помощью. Ребёнок не должен справляться со всем в одиночку. Если у него слишком много обязанностей, он может попросить родителей, братьев, сестёр, друзей помочь ему. Даже простой разговор по душам, о том, как у него много проблем, уже даёт некоторую эмоциональную поддержку.

2. Планирование. Научите ребёнка планировать свой день. Если ему предстоит какая-либо нелёгкая задача, лучше всего разделить её на части и выполнять каждую часть за какой-то определённый промежуток времени. Такой подход поможет победить тревожность.

3. Выделение видов деятельности, с помощью которых можно отдохнуть. Научите вашего ребёнка находить время на отдых. Помогите ему сделать список тех видов деятельности, с помощью которых можно отвлечься и отдохнуть. Это может быть встреча с друзьями, занятие спортом, музыкой и т.д.

4. Анализ поражений. Если ваш ребёнок потерпел в чем-то неудачу, научите извлекать из этого пользу. Вместо того, чтобы ругать себя «Я плохо написал контрольную, потому что я глупый и ничего не умею делать и ничего у меня не получается», он должен реально смотреть на вещи «Я плохо написал работу, значит чего-то не доучил». Это поможет ему в следующий раз избегать подобных неприятностей и верить в свои силы.

5. Полноценный сон и хорошее питание. Ваш ребёнок должен знать, сон и нормальное питание необходимы для того, чтобы были силы со всем справиться.

6. Избавление от негативных эмоций. Как помочь ребёнку избавиться от постоянных негативных мыслей и ощущений, которые не дают покоя? Можно посоветовать ему завести дневник, в котором он бы описывал свои чувства, тем самым материализуя их на бумагу, освобождаясь от них и понимая то, что за ними стояло.

7. Ставить перед собой цели, но в пределах разумного. Научите вашего ребёнка ставить реально достижимые цели и правильно оценивать свои силы и возможности.

8. Приоритеты. Когда день вашего ребёнка представляет собой список дел и никакой свободной минуты, чтобы расслабиться и погонять мяч во дворе, научите его из всей массы выделять самое главное и начинать с него. иногда всё-таки стоит отложить назавтра то, что можно сделать сегодня.

9. Физические упражнения. Спорт укрепляет организм, делает его более энергичным, выносливым, устойчивым к стрессам. Вы должны приучить вашего ребенка к активным видам деятельности, неважно, будет ли это бег, плавание или просто ходьба. Пусть он выберет сам на своё усмотрение.

Ребёнок до определённого возраста очень связан с семьёй. Именно старшие её члены отвечают за функцию защиты и заботы о младших. Поэтому состояние взрослых близких людей играет большую роль в переживании стресса от происходящего события детьми. В переживании острого стресса есть свои особенности. Стресс влияет не только на непосредственных участников события, но и на оказывающих помощь, тех, кто оказался рядом и даже на тех, кто смотрит на это с экранов телевизоров, телефонов и мониторов компьютеров. Взрослые, эмоционально переживающие событие, часто могут не заметить находящихся рядом и не менее переживающих детей. Просто нередко дети по-своему переживают случившееся.

 Важное условие профилактики стресса в предэкзаменационный период — рациональное чередование умственной и физической активности. Оптимальный вариант распределения нагрузки — 15-минутная физкультпауза в середине двух-трехчасового занятия. Кроме коротких перерывов, распорядок дня подростка должен включать в себя как минимум одну продолжительную прогулку на свежем воздухе (лучше всего — в зеленом сквере или парке). Идеально, если такие минуты отдыха будут посвящены не пассивному сидению на скамейке, а подвижным играм, езде на велосипеде или, например, катанию на роликах.

      Не примеряйте на себя роль домашнего доктора и не пичкайте своего ребенка «в целях профилактики» успокоительными каплями и пилюлями.

      Такие препараты оказывают тормозящее воздействие на нервную систему, а потому не идут во благо учебному процессу. К тому же, любого рода медикаментозные средства, включая безобидные, на первый взгляд, витамины, следует применять строго согласно назначению специалиста. К слову, о витаминах: поскольку в период интенсивной нагрузки организм подростка особенно в них нуждается, будет нелишним посоветоваться с врачом и приобрести соответствующий витаминный комплекс.

Не «муштруйте» ребенка и в случае его плохого самочувствия или усталости не заставляйте подростка заниматься учебой через силу! Ваша задача — не создавать для своего чада дополнительные стрессовые ситуации, а, напротив, успокоить его и зарядить позитивным настроением перед грядущими испытаниями. Не скупитесь на заботу, внимание и поддержку; позвольте ребенку убедиться, что он любим вами вне зависимости от каких бы то ни было условностей.

Предоставить слово родителям.

Члены родительского актива делятся своим опытом по данной проблеме. Выступления строятся по следующему плану:

· Что вызывает стресс у ребёнка?

· Как проявляются последствия стресса у ребёнка?

· Каким образом вы помогаете ребёнку справляться со стрессом?

· Какие собственные способы психологической разгрузки использует ребёнок?

Подведение итогов, обратная связь.

Родителям предлагается устно ответить на вопросы:

· Полезной ли была информация?

· Какая информация была новой?

· Как вы будете её использовать?

**Протокол родительского собрания №2**

**Дата проведения: 29.11.2023г.**

**Присутствовало: 18 человек**

**Повестка дня:**

Цель данного мероприятия: определить способы помощи детям при стрессе; создать доброжелательную атмосферу в коллективе родителей; сформировать у родителей представление о влиянии стресса на организм ребёнка; создать условия для самостоятельного анализа ситуации родителями; способствовать поиску способов помощи детям при стрессе.

В рамках «Недели Психологии» социальным педагогом школы Саидовой А.С. проведено родительское собрание в 11 классе МБОУ СОШ № 13.

Социальный педагог школы заострила внимание родителей на то, что стресс- это не то, что с нами случилось, а то как мы воспринимаем.

Стресс-физиологическая реакция на внешние и внутренние воздействия, направленная на ликвидацию последствий действия «повреждающих» факторов, приводящая к снижению тех или иных функциональных возможностей человека. Впервые физиологический стресс описал Ганс Селье. Он считал, что «полная свобода от стресса означает смерть».

Причины стрессов делят на две группы: физические и психические. Соответственно различают стрессы физиологические и психоэмоциональные. При этом в одних и тех же условиях у разных людей стрессы могут протекать по-разному. Необходимо отметить, что важная роль в деятельности антистрессовых механизмов человеческого организма отводится сну.

Рассмотрены несколько способов, как помочь подростку справиться со стрессом. Были подготовлены памятки для всех родителей «Как смягчить стресс у ребенка».

Объяснила что, важное условие профилактики стресса в предэкзаменационный период — рациональное чередование умственной и физической активности. Оптимальный вариант распределения нагрузки — 15-минутная физкультпауза в середине двух-трехчасового занятия.



