**КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ В ШКОЛЕ: ТВОЙ ПОМОЩНИК**

**В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ**

Данилова Анна Сергеевна,ученица 11 класса

Научный руководитель: Данилова Алина Михайловна, учитель родного (чувашского) языка и литературы

МБОУ «Моргаушская СОШ»,

Моргаушского муниципального округа Чувашской Республики

Аннотация: Данная статья предназначена для школьников и посвящена актуальной проблеме стресса в учебной среде. В ней объясняется природа стресса, выявляются его основные причины, связанные с учебой, отношениями и внешними факторами. Материал помогает распознавать физические, эмоциональные и поведенческие признаки стресса и предлагает широкий спектр практических рекомендаций и техник по его преодолению. Статья призвана помочь учащимся эффективно справляться с трудностями, поддерживать свое эмоциональное благополучие и улучшать качество школьной жизни.

Ключевые слова: Стресс, школьник, школа, как справиться со стрессом, управление стрессом, психическое здоровье, эмоциональное благополучие, тревожность, учеба, школьная жизнь, советы школьникам, подростки, релаксация, самопомощь.

 Привет! Чувствуешь себя уставшим, тревожным или раздраженным? Кажется, что учебы, контрольных, домашних заданий, да еще и личных дел слишком много? Это нормально! Школьная жизнь полна вызовов, и иногда они могут вызывать стресс. Стресс – это естественная реакция организма на трудности, но когда его слишком много, он мешает учиться и радоваться жизни. Эта статья поможет тебе понять, как справляться со стрессом и сделать школьные годы более комфортными.

 Что такое стресс и почему он возникает в школе?

 Стресс – это сигнал организма о том, что есть что-то сложное или пугающее. Мозг включает "режим тревоги", готовя тело к действию. Это проявляется учащенным сердцебиением, напряжением мышц, трудностями с концентрацией. В школе стресс могут вызывать:

\* Учеба: Большие объемы домашних заданий, сложные предметы, контрольные работы, страх перед выступлениями у доски.

\* Отношения: Конфликты с одноклассниками, давление со стороны друзей, буллинг, сложные отношения с учителями.

\* Общие факторы: Нехватка времени, ожидания родителей, недостаток сна и неправильное питание.

 Как понять, что ты испытываешь стресс?

 Признаки стресса могут быть разными:

\* Физические: Частые головные боли, боли в животе, усталость, проблемы со сном, изменения аппетита, частые болезни.

\* Эмоциональные: Раздражительность, грусть, тревога, плаксивость, трудности с расслаблением.

\* Поведенческие: Трудности с концентрацией, прокрастинация, избегание школы или общения, замкнутость.

Если ты замечаешь у себя несколько таких признаков, скорее всего, тебе нужна помощь.

 Что делать? Эффективные способы борьбы со стрессом

1. Планируй и организуй:

 \* Составь расписание: Запиши все дела, чтобы видеть общую картину.

 \* Разбивай задачи на части: Большие проекты делай по шагам.

 \* Делай перерывы: Каждые 40-50 минут отдыхай по 10-15 минут.

2. Заботься о своем теле:

 \* Высыпайся: Старайся спать 7-9 часов.

 \* Питайся правильно: Ешь фрукты, овощи, избегай слишком много сладкого.

 \* Двигайся: Гуляй, занимайся спортом, танцуй. Физическая активность – отличный способ снять стресс.

3. Найди время для отдыха и хобби:

 \* Делай то, что любишь: Читай, рисуй, слушай музыку, общайся с друзьями.

 \* Отдыхай от гаджетов: Устраивай "цифровой детокс".

4. Учись расслабляться:

 \* Дыхательные упражнения: Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов.

 \* Медитация: Используй приложения или видео для релаксации.

5. Общайся и проси о помощи:

 \* Расскажи о своих чувствах: Поговори с родителями, друзьями или учителем.

 \* Не стесняйся просить помощи: Если что-то не получается, попроси поддержки.

6. Меняй свое мышление:

 \* Будь к себе добрее: Не ругай себя за ошибки.

 \* Ищи позитив: Старайся находить хорошее даже в сложных ситуациях.

 \* Верь в себя: Ты способен справиться!

7. Учись говорить "нет":

 \* Если чувствуешь перегрузку, не бойся вежливо отказаться от лишних дел.

 Когда нужна помощь взрослых?

 Если стресс очень сильный и длится долго, ты чувствуешь себя постоянно грустным, не можешь сосредоточиться, имеешь проблемы со сном или едой, или тебе кажется, что выхода нет – обязательно поговори с родителями, школьным психологом или другим взрослым, которому доверяешь. Они помогут тебе найти решение. Просить о помощи – это нормально и правильно!

Заключение

 Школа – это не только учеба, но и время открытий и общения. Стресс – это часть жизни, но ты можешь научиться им управлять. Используй эти советы, заботься о себе, и школьные годы принесут тебе больше радости и пользы. Помни: ты не один, и ты можешь со всем справиться!

Список литературы:

 1. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. – Москва: Прогресс, 1982. – 124 с.

2. Есипова, С. Н. Управление стрессом у школьников: практическое руководство / С. Н. Есипова. – Санкт-Петербург: Речь, 2015. – 180 с.

3. Психологическая помощь подросткам в кризисных ситуациях: методическое пособие / Е. М. Авраменко, Л. И. Кононова, О. В. Смирнова [и др.]. – Москва: Национальное образование, 2018. – 256 с.

4. Иванова, К. В. Влияние академического стресса на эмоциональное состояние учащихся средних классов // Вестник психологического образования. – 2020. – № 2. – С. 45–58.