

## PRZYCZYNY STRESU SZKOLNEGO

- **PROBLEMY W NAUCE** – stresorem mogą być zarówno kartkówki i sprawdziany, jak i same prace domowe lub trudności z przyswajaniem materiału
- **TRUDNOŚCI W RELACJACH Z RÓWIEŚNIKAMI** – dziecko może czuć się osamotnione w szkole, może brakować mu przyjaciół i wsparcia
- **NADMIAR OBOWIĄZKÓW** – szkoła, prace domowe i zajęcia pozaszkolne mogą wpływać na problemy z organizacją czasu wolnego i relaksem
- **WYGÓROWANE OCZEKIWANIA** – problem ze spełnieniem oczekiwań rodziców lub zbyt duża presja narzucana przez samego siebie
- **WYŚMIIEWANIE LUB PRZEŚLADOWANIE**
- **PROBLEM Z WYSTĄPIENIAMI PUBLICZNYMI** – już samo czytanie referatu lub prezentowanie własnej pracy może być źródłem stresu
- **PROBLEMY W RELACJI Z NAUCZYCIELEM LUB NAUCZYCIELAMI**

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- Skontaktuj się z wychowawcą klasy.
- Udaj się do psychologa lub pedagoga szkolnego.
- Umów dziecko do specjalisty.
- W przypadku objawów somatycznych skontaktuj się z lekarzem pierwszego kontaktu.



ULOTKA DLA RODZICÓW

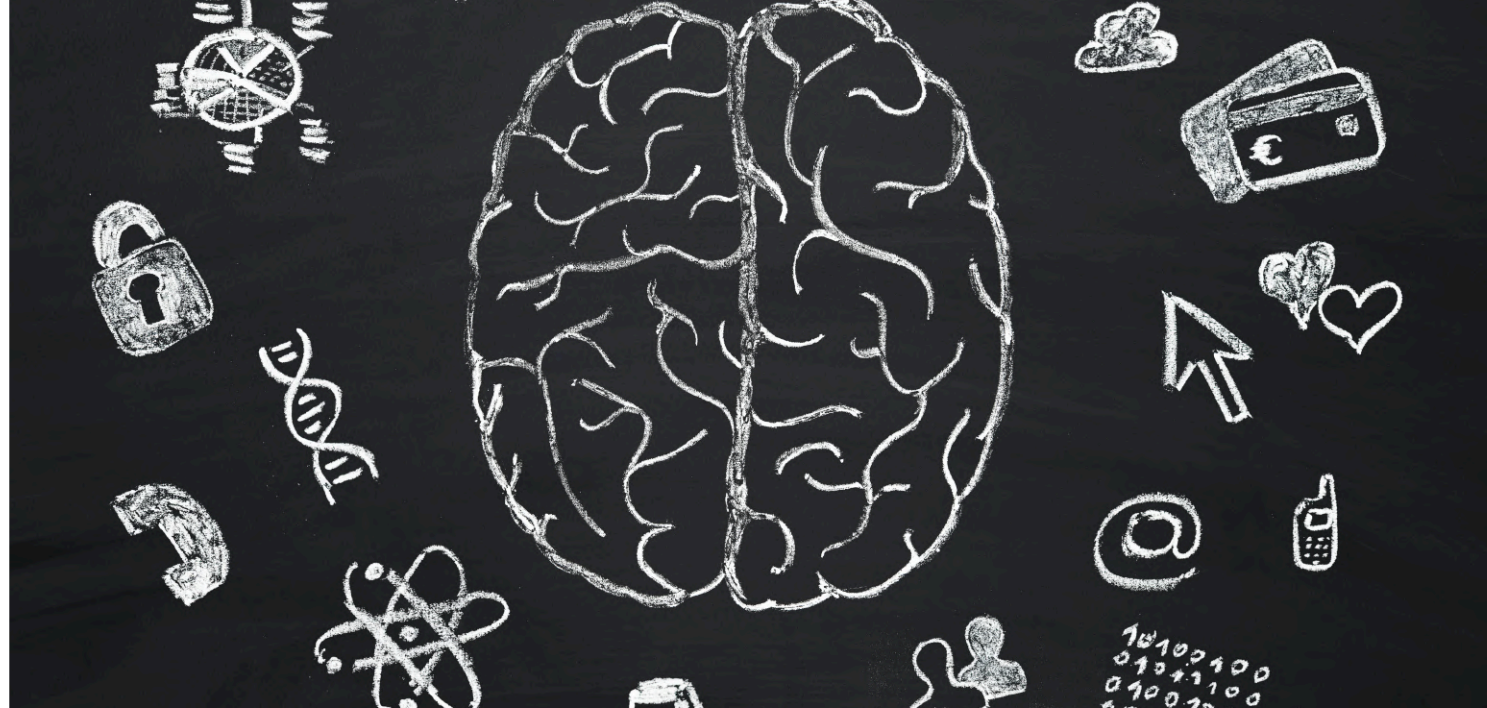
## STRES SZKOLNY

JEŚLI WIDZISZ, ŻE TWOJE DZIECKO, NIEGDYŚ RADOSNE I CHĘTNIE CHODZĄCE DO SZKOŁY, STAJE SIĘ APATYCZNE I SMUTNE, REAGUJ!



# JAK POMÓC DZIECKU PRZEZWYCIĘŻYĆ STRES SZKOLNY?

- ROZMAWIAJ! – interesuj się jego życiem szkolnym, staraj się wysłuchać, wesprzeć.
- Odrabiaj z dzieckiem lekcje – jeśli jego stres wynika z problemów w nauce, pomóż mu nadrobić zaległości.
- Chwal i nagradzaj – jeśli dziecko się stara, pokaż mu, że to dostrzegasz.
- Dbaj, aby dziecko miało odskocznnię od nauki, np. basen, rower.
- Obserwuj zachowanie dziecka i słuchaj go uważnie, ale nie „szpieguj”.
- Wspólnie szukajcie rozwiązania problemu – analizujcie sytuację i zastanówcie się, gdzie leży problem oraz jak można go rozwiązać.
- Rozmawiaj o własnych doświadczeniach w szkole – z pewnością doda mu to otuchy.
- Dawaj dobry przykład – jeśli dziecko ma problemy z czytaniem lektur, sięgnij samemu po książkę. Jeśli nie jada śniadań, pokaż mu, że ty to robisz.
- Nie karć dziecka, jeśli dostanie złą ocenę.
- Porozmawiaj z wychowawcą – dowiedz się, jaka atmosfera panuje w szkole, czy nie ma problemów z przyjaciółmi.



## OBJAWY SOMATYCZNE STRESU SZKOLNEGO

- bóle głowy
- ciągłe bóle brzucha
- drżenie rąk
- wzmożona potliwość
- przyspieszony oddech
- wymioty
- biegunka
- utrata apetytu
- suchość w ustach
- wzmożone napięcie mięśni
- obniżenie odporności organizmu

## OBJAWY PSYCHICZNE STRESU SZKOLNEGO

- trudności z wystawianiem się
- apatia
- płaczliwość
- drażliwość
- skłonność do agresji
- spadek koncentracji
- niechętnie odpowiadanie na pytanie o szkołę
- niechętnie uczęszczanie do szkoły – symulowanie choroby, prośby o pozostanie w domu
- zaniedbywanie obowiązków
- pesymizm
- przeświadczenie, że „wszyscy są przeciwko mnie”