**Образование – как да се справяме със стреса в училище?**

Защо учениците изпитват толкова голям стрес в училище? Една от причините са постоянните тестове, контролни, подобряване на успеха и др. Други споделят, че се сблъскват с високите очаквания на учителите си, особено ако са от способните ученици. А за други проблемът е, че искат да са приети от определена групичка в класа и се чувстват зле, ако не се впишат в нея.

Може би ни се е случвало родителите да не могат да разберат, че децата им се чувстват толкова стресирани, колкото са и те самите. Вярно, причините за стреса са различни, но и те са достатъчно големи. Как да се помогне?

Първо, трябва да сме реалисти. Няма начин да нямаме стрес, дали в училище, или на работа. Но това не означава, че трябва да се предадем. Напротив, можем да се научим да се справяме със стреса. Ако направим това, тогава дори той ще се окаже полезен. Така ще можем да се мотивираме и да изпълняваме задълженията си по-успешно.

Второ нещо е да установим какви са конкретните причини за навреждащия стрес. Дали това са домашните, или изпитите, или взаимоотношенията със съучениците? Защо това е важно? Защото ако знаем защо изпитваме стрес, ще можем да избегнем ситуации, които ни притесняват и отнемат от силите ни. Също ще можем да обмислим дали нещата, за които се притесняваме са основателни за нас самите, или са породени от мнението на другите.

Трето, трябва да имаме добра програма. Когато чуят програма, повечето младежи правят гримаса на неодобрение. Но това е ефикасен начин да намалим стреса и дори да имаме достатъчно време за почивка и развлечения, без после да ни се налага да учим до посред нощ за контролната утре. Така ще се научим да не отлагаме, работата от днес за утре или за други ден.

И последно, но не по важност, разбира се, е добре да развием вяра в собствените ни способности. Така няма да изпитваме прекалено голям натиск да се вписваме в дадена групичка, нито ще се откажем да се стараем да сме добри ученици, а ще сме уверени, че можем да се справим със предизвикателствата.

Вече толкова сме свикнали да живеем под напрежение, че често не обръщаме внимание на симптомите, приемаме ги като част от ежедневие. Малки и големи, ние канализираме стреса по един и същи начин - не на място и не на време. Неочаквани избухвания, плач от-няма-нищо, депресия и истерия. Но в нашия свят пак сме сравнително стабилни, защото поне отчасти познаваме механизмите, по които да сигнализираме за свръхстрес.

Как е при децата и тяхното не по-малко натоварено ежедневие? Макар и по свой детски начин, те също имат своите тревоги и проблеми – чувстват се длъжни да получават добри оценки в училище, да имат успехи в спорта и другите извънкласни занятия, да се държат и изразяват, така че да се харесат на нас възрастните, които имаме авторитет над тях.

Независимо от причините, стресът може да има сериозни последици за физическото и психическо здраве на децата. Те нямат нито опита ни, нито умението, за да се справят с чувствата, които изпитват и често ги задържат в себе си. Ето защо ние като родители и учители е добре да бъдем внимателни, да наблюдаваме децата си, за да разпознаем навреме признаците на стрес.

**Явни признаци, че децата ни са подложени на стрес**

**Твърде много задължения.** Хроничният стрес при децата може да бъде причинен от различни неща, но най-често е свързан с претоварения график – училище, домашни, курсове, школи или проблеми у дома. Стресът може да намали имунитета на децата като ги прави по-податливи към настинки и други заболявания. Твърде много задължения означава твърде малко свободно време, а точно то е жизнено важно за развитието им като балансирани личности - времето в свобода.

**Главоболие.** Както при възрастните, така и при децата, стресът причинява главоболие. Обикновено това е първият признак за стрес. Ако детето ни често се оплаква, че го боли глава, подходящо би било е да го настаним в тиха и тъмна стая, да му напълним топла вана или направим масаж. Важно е децата да са добре отпочинали и хидратирани.

**Заболявания.** Стресът може да влоши всяка болест, която има детето, включително астма и синдромът на раздразненото черво. Ако детето ни има хронични заболявания, добре е да не го товарим с допълнителни дейности, освен задълженията му в училище. Имунитетът пада особено след някое стресиращо събитие - конкурс, концерт, изпит, друга сценична изява. След като събитието отмине е добре да отделим време за активна почивка на детето и да предвидим, че то може да се разболее.

**Променен апетит.** Друг явен признак за стрес е, ако детето има намален или увеличен апетит, особено ако е в комбинация с променливо настроение. Причините обикновено са свързани с ежедневието му. Възможно е да има проблеми със свой съученик или преподавател и чувствата, които изпитва да се отразяват върху апетита му. В този случай е добре да се храним всички заедно. Така ще имаме възможност да наблюдаваме какво яде детето, а по-близкият контакт с нас ще му помогне да преодолее социалните затруднения. В случай, че проблемите с апетита продължават седмици наред и липсва интерес към дейности, които обикновено обича, добре е да го заведем на педиатър. Ако лекарят изключи всякакви здравословни проблеми, можем да се обърнем към терапевт.

**Проблеми със съня.** Проблемите със съня са друг симптом за стрес. То или рано се уморява, или стои до късно вечерта, а заспиването често е съпроводено с истерия, плачливост или гушливост. За такив авъзбудими деца е добре да огрнаичаваме телевизията, игрите и захарта, а да предлагаме чай от липа, мед с мляко или чаша топла вода. Удължаването или съкращаването на вечерните ритуали ще помогнат на детето да влезе във вътрешния си ритъм.

**Скърцане със зъби.** Някои деца, които страдат от стрес, развиват навика да скърцат със зъби. Скърцането със зъби или бруксизмът, както се нарича състоянието, обикновено се случва през нощта и по-рядко през деня. В случая е добре да се консултираме със стоматолог. Той може да препоръча шини, които да му слагаме по време на сън, за да се предпази емайлът на зъбите, докато стресът отшуми.

**Болки в стомаха.** Оплаква ли се е детето от болки в корема, когато трябва да ходи на училище? В случай, че детето, играе, яде и спи нормално и няма други симптоми като повръщане, диария или запек, това може да е признак на стрес. Хубаво е да обърнем внимание на това, което детето яде и пие, за да разберем какво причинява тази болка. Но ако то има болки в стомаха, само когато има определен час в училище (пример рисуване) или, когато му предстои някоя извънкласна дейност, вече знаем какъв е проблемът. Най-добре ще е да поговорим с него, за да разберем какво го притеснява в конкретния час. Болките в стомаха за присъщи за по-чувствителни деца, които трудно признават емоциите си. Чай от мента, повече разговори след лягане и повече топли прегръдки, би трябвало да облекчат неочакваните психо-соматични болки.

**Тревожност.** Много деца изпитват тревожност, когато преминават през трудна ситуация. Те започват да заекват, да гризат нокти или изобщо - да придобиват тикове. Най-добрият подход в случая е да убедим детето, че го подкрепяме напълно. Да го успокоим като му кажем, че сме разбрали това, което чувства. Ако въпреки подкрепата ни то продължава да е тревожно, трябва да се посъветваме с детски психолог.

В началото на учебната година, преди матури и изпити, след ваканция и някаква инцидетна промяна, не спирайте да наблюдавайте детето си. Как реагира, какво се променя, как можем да помогнем - дали да оставим да се справи само, или да се намесим, доколко? Това са въпроси, които всеки родител си задава. Но винаги от своята гледна точка - на опита. Децата я нямат - те имат само сегашния миг. Затова ние трябва да сме там. Да минем заедно през него.