

МКҚК «№2 бөбекжайы»

Жол картасы

«Консультациялық пункт»

Ата-аналарға арналған ұсынымдар

«Баланың өміріндегі күйзелісті жағдайлар: стресстік жүктемелердің алдын алу және оларды төмендету тәсілдері»

тақырыбын логопед-дефектолог мұғалімі Пилипенко Л. Е. дайындады.

Тәжірибеде "қиын кезеңдерді" (өмірдің белгілі бір қолайсыз жағдайларын) немесе елеулі жоғалтудан кейін болатын Өткір қайғы-қасіретті бастан кешіретін балалармен жиі кездесетін әрбір заманауи мұғалім және әрбір ата-ана балалардағы стресстік жағдайдың белгілерін анықтауды үйренуі керек. осындай балалармен жұмыс істеудің арнайы әдістері мен технологияларының жиынтығын игеру.

Стресс адамды өмір бойы сүйемелдейді

Канадалық биолог және дәрігер, стресс туралы ілімді жасаушы әйгілі Ганс Селье: "стресстен толық құтылу өлімді білдіреді", - деді. Ол стрессті зиянды деп санамады, бірақ оны дененің өмір сүруіне көмектесетін реакция ретінде қарастырды.

Ганс Селье стрессті эвстресс пен күйзеліске бөледі. Эвстресс адамның іс-әрекетіне оң әсер етуімен сипатталады. Дистресс ("distress", ағылш.- қайғы, қажеттілік, азап, әлсіздік, сарқылу), керісінше, адам ағзасында жойқын әрекеттер тудырады.

Қайғы-қасірет адамның бейімделу қабілетін арттыруы мүмкін, бірақ бәрібір оның дамуын тежейді, күштің сарқылуына әкеледі.

Психологиялық стресс-бұл эмоционалды шиеленістің жоғарылауы. Бұл адамда интеллектуалды және эмоционалды шамадан тыс жүктеме нәтижесінде пайда болады.

Стресс денеде, жеке тұлғада және оның сыртқы әлеммен қарым-қатынасында әртүрлі өзгерістерге әкеледі.

Гормоналды жүйелерді белсендіретін әртүрлі стресс факторлары әртүрлі ауруларға әкеледі. Медицинада белсенді стресс пен пассивті стресс ұғымдары ажыратылады. Белсенді стрессе жүрек жеткіліксіздігінің құбылыстары жиі байқалады, пассивті — иммундық жүйенің бұзылуымен байланысты аурулар.

Адамның бейімделу қабілеті өте үлкен, сондықтан стресстік жағдайлардың әсерінен ағзаның қызметінде пайда болатын көптеген шамалы ауытқулар оңай қайтымды.

Бірақ ұзақ мерзімді жүйке кернеуі жағдайында гипертония, жүрек жеткіліксіздігі, қант диабеті, асқазан жарасы және т.б. сияқты аурулар дамуы мүмкін. теріс жағдайлар жүктеме адамның жағымсыз әсерлерге төзімділігінен асып кеткен жағдайда пайда болады. Кішкентай стресс адамның денсаулығына зиянды әсер етпейді және көбінесе оның резервтік және шығармашылық мүмкіндіктерін жұмылдырады, соматикалық, психикалық және жеке дамуына ықпал етеді.

Балада қандай жағдайлар стрессті тудырады?

