

Особливості впливу стресу на здоров'я молодших школярів

Проблема стресу у дітей - актуальний виклик сучасності, оскільки більшість дітей в українському суспільстві перебуває під його впливом, посиленням значним психічним навантаженням. У періоди соціальних змін дитяча психіка стає особливо вразливою через великий обсяг інформації, необхідність її засвоєння та обробки, а також вплив зовнішніх факторів і внутрішніх реакцій організму. Початок шкільного навчання є одним із найскладніших етапів у житті дитини як з соціально-психологічного, так і з фізіологічного погляду. Тому дослідження особливостей навчального стресу має важливе значення для збереження здоров'я, гармонійного розвитку та полегшення адаптації дитини до нових умов [1].

Проблема стресу є об'єктом досліджень представників різних наукових напрямів, що пояснюється його універсальним характером. Засновник вчення про стрес Г. Сельє спочатку розглядав це явище як механізм формування стійкості організму під впливом певних чинників. Проте згодом дослідник уточнив свою концепцію, зазначивши: «Стрес – це стан, який не є тотожним емоційному збудженню чи нервовій напрузі. Стрес – це узагальнена реакція організму на будь-яку висунуту до нього вимогу». Беручи до уваги умови сьогодення, навчальний процес для молодших школярів має бути спрямований не лише на засвоєння академічних знань, а й на розвиток навичок психологічної стійкості, самоконтролю та вміння адаптуватися до змін [3]. Як зазначає Т. Здоровець, на стресостійкість, а також фізичне й психічне здоров'я дітей впливають внутрішні та зовнішні чинники, що визначають тривалість впливу негативної ситуації. До зовнішніх факторів належать дотримання режиму сну та фізичної активності, підтримка з боку дорослих і вчителів, здорове спілкування. Внутрішні фактори - це індивідуальні риси характеру, рівень самоконтролю та психічний стан дитини до виникнення стресової ситуації [2].

Реформа освіти в Україні, зокрема концепція Нової Української Школи, передбачає створення комфортного освітнього середовища, яке сприяє всебічному розвитку дитини та враховує її емоційний стан. Одне із ключових її завдань - мінімізація впливу стресу на здоров'я молодших школярів шляхом застосування сучасних підходів до навчання, виховання та підтримки психологічного благополуччя. У НУШ велика увага приділяється створенню дружнього навчального середовища, де вчитель виступає не лише наставником, а й партнером у навчанні.

Концепція школи, зорієнтованої на підтримку психологічного здоров'я дітей, акцентує увагу на важливості активної участі батьків у шкільному житті дитини. Вона передбачає створення сприятливих умов для успішного навчання, формування комунікативних навичок, соціальних, життєвих та емоційних компетенцій учнів [1].

Стрес є невід'ємною частиною життя дитини, особливо у молодшому шкільному віці, коли вона проходить процес адаптації до нових умов навчання, соціального середовища та зростаючих вимог. Для зменшення негативного впливу стресу важливо створювати в школі та вдома сприятливу атмосферу, яка сприятиме емоційному комфорту дитини. Розвиток навичок саморегуляції, підтримка з боку дорослих, збалансований режим дня з чергуванням навчання, відпочинку та фізичної активності допоможуть зміцнити психологічну стійкість і сприятимуть гармонійному розвитку дитини.

Список літератури

1. Концепція Нової української школи. 2023 URL: <https://donets-osvita.gov.ua/wpcontent/uploads/2022/08/konczepczya-novoyi-ukrayinskoyi-shkoly.pdf>
2. Науменко Н.В., Алтухов М.О. 2024 Формування психічного здоров'я молодших школярів в умовах сьогодення URL: <https://dspace.hnpu.edu.ua/server/api/core/bitstreams/37dbff99-dd7b-491c-affc-d6910d93f484/content>
3. Психофізіологічні особливості учнів в умовах стресу. URL <https://dspace.hnpu.edu.ua/items/cfc50516-7769-4e0e-849c-803afe3c623>
4. Світ наукових досліджень 2023. Випуск 16 URL <https://eportfolio.kubg.edu.ua/data/conference/8965/document.pdf#pag1>