

Министерство образования и науки Чеченской Республики
Государственное бюджетное учреждение
**«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»**
(ГБУ ДПО «РЦППМСП»)

Нохчийн Республикин дешаран а, Илманан а министерство
Пачхьалкхан бюджетни учреждени
**«РЕСПУБЛИКИН ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИ,
МЕДИЦИНСКИ, СОЦИАЛЬНИ ГЮБНАН ТУШ»**
(ПБУ ДПО «РППМСГП»)

Отчет о проведении семинара на тему

«Формирование стрессоустойчивости у детей и подростков»

Цель проведения семинара: повышение профессиональных компетенций педагогических работников Республики.

Категория участников семинара: педагогические работники Чеченской Республики.

В семинаре приняли участие 129 человек.

Дата проведения: 20.09.2024 г.

На семинаре освещались процессы формирования культуры конструктивного поведения школьников.

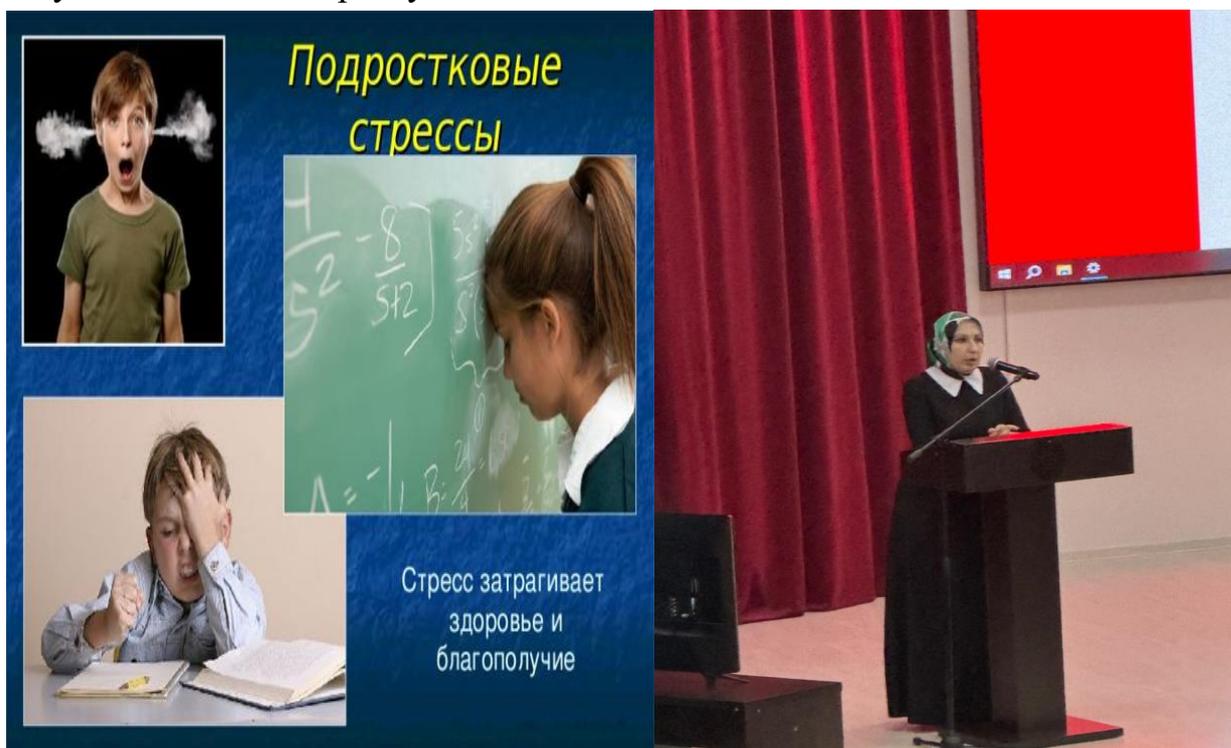
Увеличение стрессовых ситуаций и психоэмоциональных нагрузок на школьников заставляет специалистов, работающих с детьми, искать новые методы преодоления психофизиологических проблем учащихся и повышения их работоспособности.

Современные социально-экономические изменения, безусловно, требуют внимания к решению проблемы формирования у школьников потребности в сохранении собственного здоровья. И для этого им важно знать особенности своей психики, уметь противостоять стрессовым ситуациям, обусловленным как учебными нагрузками, так и другими факторами. Наличие стресса меняет образ жизни несовершеннолетнего, негативно сказывается на его психическом и физическом состоянии. Долгое напряжение мышц ведет к нарушению обмена веществ в организме, в результате чего появляются боли в спине, животе, шее, наблюдается нервный тик. Отмечаются и нарушения на уровне личности, способные привести к полной дезорганизации поведения и отрыву от реальности. Правильное понимание положительных и отрицательных сторон стресса, их адекватное использование и предотвращение играют важную роль в сохранении здоровья школьника, создании условий для проявления его творческих возможностей, плодотворной и эффективной трудовой деятельности.

В связи с этим проблема развития стрессоустойчивости у старшеклассников связана с кардинальными изменениями личности подростков (тревожностью, противоречивостью чувств, нравственной неустойчивостью, нестабильной самооценкой), что делает их более уязвимыми.

В помощь данной возрастной категории специалисты Центра регулярно проводят психолого-педагогические занятия с элементами тренингов и дискуссий для формирования стрессоустойчивости, осознания ценности жизни, развития навыков общения, а также учат воспринимать любую кризисную ситуацию как возможность для саморазвития.

Для поддержания жизнеутверждающего настроения, предупреждения развития у старшеклассников депрессивных состояний, характерных для подросткового возраста, участники семинара актуализировали свои знания по вопросам определения понятия «стрессоустойчивость», факторов, влияющих на устойчивость к стрессу.





Полученные знания на семинаре педагогические работники смогут использовать в своей практической работе с детьми и подростками.

Информация о семинаре представлена на сайте ГБУ ДПО «РЦППМСП» <https://cdkchr.ru/> и инстаграм аккаунте ГБУ ДПО «РЦППМСП» [gbu_dpo_rcppmsp095](https://www.instagram.com/gbu_dpo_rcppmsp095).