

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

выявления маркеров стрессового состояния и коррекции

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- тревожная привязанность (нежелание отпускать близкого взрослого);
- усиливаются детские страхи, в том числе и те, с которыми ребёнок уже успел справиться;
- интенсивный страх перед определенными ситуациями и объектами;
- более вспыльчивый, чем обычно;
- частое, резкое и необоснованное ухудшение настроения, плаксивость, раздражимость;
- ограничения диапазона эмоционального реагирования.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- изменение привычного поведения;
- негативизм, упрямство, протест, нарушение правил;
- перестает разговаривать со всеми, кроме небольшого круга знакомых людей;
- проявление нежелания посещать дошкольную образовательную организацию;
- проигрывание испугавших событий, но при этом свободный выбор деталей сюжета и концовки;
- старание избегать действий, разговоров, мест или людей, связанных с травмой.

3 – 5 лет

- сердцебиение, дрожь, потливость, наблюдается затруднённое дыхание;
- чрезмерная избирательность в еде или отказ от еды;
- незначительные проблемы со сном;
- произвольные реакции на сенсорные стимулы.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- трудности освоения новых навыков в детском саду;
- трудности концентрации внимания, ранее несвойственные ребёнку;
- возникают или усиливаются дефекты речи;
- несмотря на сохранную речь, сознательно отказывается от речевого общения в ситуации являющихся для него психотравмирующими;
- повторяющиеся высказывания на тему события или вопросы о нём, либо сопутствующих обстоятельствах.

- сепарационная тревога, т.е. боязнь даже кратковременного разлучения с близким взрослым;
- длительная тревога, беспокойство, фобии;
- аутоагрессия;
- систематическая агрессия;
- нервные тики, навязчивые движения;
- эмоциональный «уход», вызванное им затруднение восприятия стимулов и заторможенность эмоциональных ответов.

- соматические расстройства (энурез/запор, жалобы на боли в животе, частые рвоты, частые позывы на рвоту без явной причины);
- поедание несъедобного (извращение аппетита);
- ребенок быстро устает после нагрузки, которая совсем недавно давалась ему совсем легко;
- нарушение сна (частые пробуждения, кошмары, ночные страхи, гиперсомния (чрезмерный длительный сон), страх засыпать);
- психомоторная возбудимость/торможение.

- проявление регрессивного поведения (поведения, характерного для более младшего возраста);
- сексуализированное поведение (чрезмерный настойчивый интерес к своим или чужим половым органам);
- пассивность, беспомощность;
- отказ от игр, общения с детьми;
- отказ посещать дошкольную образовательную организацию;
- навязчивое воспроизведение ребёнком тех или иных аспектов травмы в действиях с предметами, игрушками или людьми;
- навязчивые ритуалы;
- избегающее поведение, связанное с травмирующим фактором.

- трудности освоения новых навыков в любой ситуации;
- снижения интереса к значимой ранее деятельности;
- проявление регресса в приобретенных навыках;
- монотонность речи, непривычное изменение громкости речи;
- ребенок не просто отказывается говорить, он не в состоянии это сделать из-за ощущения, что его речь словно «застывает», заикание;
- навязчивая речь, интересы, фантазии на тему события, либо сопутствующих обстоятельствах.

Нормативные проявления стресса**КОНКРЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТА**
при наблюдении данных стрессовых проявлений (3-5 лет)**Ненормативные проявления стресса****Рекомендации родителям:**

- соблюдение режима дня;
- увеличить количество физического контакта, чаще обнимайте ребенка;
- читать книги перед сном, сочинять вместе с ребёнком сказки, сюжет которых похож на то, что они проживают каждый день. Конкретных аналогий с ребёнком проводить не нужно;
- активное взаимодействие с ребенком во время проведения совместного досуга, формирование семейных традиций (активный выходной, ритуал приветствия/прощания; поход в кино, «сундук семейных сокровищ», приятные планы и т.д.);
- введение посильных обязанностей, похвала (с пониманием за что);
- разговаривать на позитивные темы, обсуждать приятные мелочи, приключившиеся за день;
- формировать гендерную компетентность (в воспитании дочки больше участвует мама, а в воспитании сына - папа).

Педагогам:

- смена видов деятельности;
- игры (сюжетные, ролевые, по правилам);
- создание ситуации успеха;
- обучение новым навыкам должно быть мягким и зависит от состояния ребенка, учитывая возрастные особенности;
- изменения поведения путем поддержки и одобрения положительных форм поведения.

Педагогу-психологу:

- совместные занятия с детьми в психологической группе;
- использование арт-терапии, сказкотерапии;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- проговорить с ребенком пережитые эмоции: как в случае успеха, так и неуспеха;
- формирование самоконтроля, саморегуляции.

ВАЖНО**Рекомендации родителям:**

- **консультация соответствующих специалистов: педиатр, невролог, психиатр;**
- наладить спокойную домашнюю обстановку, поддерживайте привычный распорядок жизни, принятый до наступления травмирующей ситуации;
- увеличить количество физического контакта, чаще обнимайте ребенка;
- похвала (с пониманием за что), введение поощрения за маленькие успехи (за деятельность);
- введение посильных обязанностей;
- формирование семейных традиций (активный выходной, ритуал приветствия/прощания; поход в кино и т.д.);
- разговаривайте на позитивные темы, обсуждать приятные мелочи, приключившиеся за день.

Педагогам:

- дыхательные техники;
- убедиться (обеспечить) в безопасности среды для ребенка;
- смена видов деятельности в соответствии с утомляемостью ребенка и возможностью переключения;
- простые игры (сюжетные, ролевые, по правилам);
- создание ситуации успеха;
- обучение новым навыкам должно быть мягким и зависит от развития ребенка и его физиологических особенностей.

Педагогу-психологу:

- установление контакта с ребенком;
- использование арт-терапии с целью диагностики и терапии;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- формирование самоконтроля, саморегуляции.

НЕЛЬЗЯ

1. Нельзя игнорировать его действия и слова: тесный контакт и прямая связь обязательны.
2. Нельзя поддаваться на манипулирование: уделять особое внимание ребенку, когда он капризничает или проявляет агрессию.
3. Нельзя физически наказывать, кричать. Чтобы ребенок вырос добрым, щедрым и сочувственным, к нему нужно относиться точно так же.
4. Нельзя сравнивать ребёнка с другими детьми. Соперничество рождает жестокость, в результате чего мы имеем вспышки насилия от изгоев.
5. Нельзя взыскать к совести или чести. Для детей значение этих слов еще не доступно.
6. Нельзя давать гаджеты, что бы успокоился.
7. Нельзя лишать самостоятельности: определитесь, что в этом возрасте он может делать сам.
8. Нельзя отказываться удовлетворить потребность детей в физической раске

