

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

выявления маркеров стрессового состояния и коррекции

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- обидчивость, плаксивость, злость, раздражение;
- тревожность, беспокойство, появление неуверенности в себе;
- застенчивость с незнакомым;
- малообъяснимые или необъяснимые грусть, печаль, плач (успокаивается).

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- излишнее обращение за помощью, поиск одобрения у взрослых;
- повышенная агрессивность;
- отказ от контактов, стремление к уединению;
- необщительность в группе сверстников;
- проявление нежелания посещать образовательную организацию.

6-7 лет

- трудности засыпания, беспокойный сон;
- быстрая усталость;
- плохой аппетит или переедание;
- вегетативные проявления (головные боли и боли в животе);
- дрожание рук, частое вздрагивание.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- невнимательность, отсутствие сосредоточенности;
- трудности освоения новых навыков в детском саду;
- модуляция (тональность речи);
- преувеличение, фантазирование опасности, ситуации.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- сепарационная тревога, т.е. боязнь даже кратковременного разлучения с близким взрослым;
- длительное состояние тревоги, беспокойства, фобии; систематическая агрессия;
- аутоагрессия;
- нервные тики, навязчивые движения;
- регресс эмоциональных реакций .

- нарушение сна;
- повышенная утомляемость (постоянная, в любом виде деятельности);
- соматические проявления (боли в животе, головные боли, рвота, аллергия, температура, тошнота без явной причины);
- психомоторная возбудимость;
- нарушение пищевого поведения, снижение массы тела или симптомы ожирения
- тики, подергивание плечами, качание головой;
- энурез, энкопрез.

- агрессия;
- отказ от самостоятельной деятельности, постоянные обращения за помощью к членам семьи;
- постоянное стремление к уединению;
- истерики, крики;
- отказ посещать образовательную организацию;
- навязчивые игры и/или ритуалы;
- сексуализированное поведение.

- снижение внимания;
- речевой негативизм (проявления мутизма);
- патологическое фантазирование (зацикливается на фантазиях, выпадает из реальности);
- навязчивое повторяющееся проигрывание в мыслях и в играх стрессовой ситуации;
- романтизация смерти.

Конкретные действия специалистов (6-7 лет)

Нормативные проявления стресса	Важно	Ненормативные проявления стресса
Родителям: - поддерживать словами + эмпатийное слушание (умение слушать и слышать); - поддерживать через телесный контакт; - обсудить степень опасности ситуации, возможные переживания; - демонстрировать безопасность (рассказать историю позитивного разрешения ситуации); - сохранять собственное эмоциональное равновесие; - организовать регулярную физическую активность (игры на воздухе, зарядка, спорт); - контролировать режим дня Педагогам: - отслеживать эмоциональное состояние ребенка, информировать об этом родителей; - создать ситуации успеха; - индивидуально сопровождать для предупреждения психотравмирующей ситуации; - использовать на занятиях элементы профилактики стресса		Родителям - не оставлять ребенка без присмотра (в стадии острого стресса); - информировать о ситуации специалистов сопровождения, педагогов (об опасной ситуации, причинах стресса); - контролировать доступ к интернету; - контролировать питание и режим дня; - демонстрировать безопасность (на собственном примере показать спокойствие, рассказать историю из жизни); - сохранять собственное эмоциональное равновесие; - получить консультацию специалистов (психолог, психотерапевт, невролог) Педагогам: - создавать благоприятный психологический климат в группе; - информировать родителей о проявлениях стресса; - индивидуально сопровождать ребенка в триггерной ситуации (психотравмирующей); - отслеживать соблюдение выполнения рекомендаций родителями
Нельзя - игнорировать признаки стресса; - обесценивать переживания ребенка («успокойся», «так нельзя», «возьми себя в руки» и т.п.); - предъявлять завышенные требования, не соответствующие возрасту или способностям ребенка; - игнорировать мнения и суждения ребенка; - сравнивать с другими детьми; - давать гаджеты, чтобы успокоился; - взывать к совести или чести, так как значение этих слов еще не доступно; - кричать и не удовлетворить потребность в ласке.		