

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

выявления маркеров стрессового состояния и коррекции

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- чувство тревоги, страха;
- повышенная плаксивость;
- -повышенная чувствительность к словам других;
- недоверчивость;
- появляется неуверенность в себе, усиливается замкнутость, ребёнок уходит в себя

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- вспышки гнева, выкрики;
- прячется под парту;
- жалобы «меня никто не любит»;
- нежелание идти в школу и общаться с друзьями;
- учащаются капризы, вызывающее поведение;
- регресс в поведении;
- могут возникнуть попытки обмана, кражи.

Начальная школа

- быстро устает, жалуется на отсутствие сил;
- отсутствие аппетита, проблемы с едой;
- жалобы на боли (в животе, головные боли, тошноту, кишечных коликов перед школой или во время занятий (разово, 1 раз в четверть);
- проблемы со сном (наблюдаются пробуждения, появляются ночные кошмары);
- частые позывы в туалет

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- рассеянное внимание;
- некоторое ухудшение памяти;
- снижение учебной мотивации;
- снижение способности к волевым усилиям;
- трудности приспособления к школьным условиям, правилам;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников, жалобы на события, связанные со школой.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- чрезмерная замкнутость, уход в себя;
- депрессивное настроение, плаксивость, резкие перепады настроения;
- резкое изменение в эмоциональном фоне (повышенная аффективная возбудимость, негативизм и пр.);
- страхи, фобии, боязнь публичного выступления;
- неприятие себя, низкая самооценка.

- вялость, заторможенность;
- частые жалобы на нездоровье в виде головных болей, кишечных коликов перед школой или во время занятий;
- проблемы со сном (частые пробуждения, усиливаются ночные кошмары);
- расстройство пищевого поведения (переедание/голод);
- тики;
- энурез.

- ежедневно, более недели капризы и вызывающее поведение (повышенная аффективная возбудимость, слезливость, негативизм и пр.);

- появление вредных привычек (грызть ногти или некоторые предметы, сосать пальцы, наматывать волосы на палец или нос, ковырять в носу, кусать губы);
- уход из дома;
- порча имущества, кражи;
- агрессия по отношению к учителю и/или одноклассникам, аутоагрессия (появились признаки других девиаций, возможно разово);
- ограничение социальных контактов.

- резкое снижение успеваемости;
- невозможность проявления волевых усилий к выполнению учебных заданий, низкая самоорганизация;
- равнодушие к ранее любимым видам деятельности, потеря интереса саморазвития;
- идеомоторная заторможенность;
- навязчивые мысли о травмирующем событии.

Конкретные действия специалистов (начальная школа)

Нормативные проявления стресса	Важно	Ненормативные проявления стресса
Родителям: - соблюдать режима дня; - поддерживать тактильный и эмоциональный; - создавать ситуации успеха (доступные обязанности, похвала); - организовывать совместную продуктивную деятельность; - разрешать выплескивать эмоции, обсуждать вместе переживания ребенка; - обсудить стрессовую ситуацию, разбив ее на отдельные этапы, шаг за шагом, совместно с ребенком; - поддерживать контакт с учителем, участвовать в жизни класса Педагогам: - учитывать психофизические особенности; - осуществлять профилактику переутомления (смена видов деятельности, физкультминутки); - создавать ситуации успеха; - авансировать успешный результат ребенка; - поощрение за старание - поддерживать контакт с родителями, организовывать совместную деятельность детей и родителей (внеурочная деятельность)		Родителям - ежедневное общаться с ребенком (не менее 15 мин. в день); - сделать общение ребенка с вами доступным, чтобы он мог поговорить или просто побыть с вами в одной комнате - обратиться к специалистам (педиатру, неврологу, психотерапевту). Педагогам: - создавать благоприятный психологический климат в классе; - информировать родителей о проявлениях стресса; - индивидуальное сопровождать ребенка в триггерной ситуации (психотравмирующей); - отслеживать соблюдение выполнения рекомендаций родителями; - обучать детей способам преодоления стрессовых состояний; - создавать ситуации успеха; - авансировать; успешный результат ребенка; - поощрять за старание
Нельзя - игнорировать признаки стресса; - заставлять ребенка говорить, если он не желает это делать, даже если вы знаете, что он чем-то обеспокоен; - обесценивать переживания ребенка (фразы «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; - разговаривать нотациями, критикой, уговариванием, менторским тоном.		