

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

выявления маркеров стрессового состояния и коррекции

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- подавленное настроение (наблюдается слезливость, отрицание) более недели;
- чрезмерная тревога (страх за своё здоровье, семью, финансовое положение и т.д.);
- панические атаки (страх, нехватка воздуха, боязнь ухода из жизни и т.д.);
- фобии (боязнь открытого, закрытого пространства, нахождения в толпе, в очереди в одиночестве (агорафобия);
- эмоциональное оцепенение;
- навязчивые мысли, навязчивые идеи, повторные стереотипные действия и т.д. (обсессивно-компульсивное расстройство).
- чувство безнадежности, депрессия, плач без причины.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- поиск поддержки со стороны;
- нежелание делиться своими впечатлениями о чем-либо, стремление отвлечь взрослого от травмирующих событий, переключить внимание на другие темы;
- бунтарское поведение;
- уход в виртуальный мир (становится сверхзначимым);
- грубое выражение собственного мнения;
- пренебрежение правилами личной гигиены.

Основная школа

- систематические жалобы на недомогание, на боли в разных частях тела неопределенного характера;
- нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование), расстройство пищевого поведения (переедание/голод), резкое увеличение или потеря веса;
- нарушение сна;
- повышенная утомляемость, истощаемость;
- повышенная потливость;
- повышение или понижение артериального давления;
- нарушение дыхания;
- дрожь в руках, судороги;
- аллергия или другие кожные высыпания.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

- регулярные жалобы на головные боли и боли в животе;
- усталый внешний вид ребёнка, жалобы на плохое самочувствие, утомляемость;
- беспокойный сон, трудности утреннего пробуждения;
- изменение пищевого поведения (вкусовых привычек);
- дрожь, нехватка воздуха, учащенное сердцебиение перед травмирующим событием и т.д.).

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- снижение учебной мотивации, потеря интереса к увлечениям;
- неспособность долго оставаться внимательным, затруднения в запоминании;
- нежелания выполнять домашние задания, негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников, жалобы на события, связанные со школой;
- замедленный или ускоренный темп речи, нехарактерный ребенку;
- появление навязчивых мыслей о своей внешности;
- не всегда может регулировать собственное время.

- нехарактерное желание сделать все идеально, обостренная педантичность;
- желание все время находиться со взрослыми;
- социальная изоляция (уход в виртуальный мир, отсутствие коммуникации со сверстниками);
- высокая конфликтность подростка;
- самовольные уходы из дома/из образовательной организации;
- тенденции к аутоагрессивному поведению;
- нарушение гендерных отношений;
- резкие изменения в манере одеваться (эпатажность или пренебрежительное отношение к своей внешности, несоблюдение гигиенических навыков);
- появление вредных привычек, употребление ПАВ, общение в группе с негативно влияющим окружением.

- внезапная и продолжительная потеря интереса к своим увлечениям;
- резкое снижение мотивации к обучению по всем предметам, избегание учебных заданий;
- идеомоторная заторможенность;
- постоянное снижение успеваемости или ее резкое ухудшение, «интеллектуальный крах»;
- накручивание, домисливание в негативном ключе;
- появление мыслей, высказывании о своей ненужности, бессмысленности существования, своем одиночестве.

КОНКРЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТА

при наблюдении данных стрессовых проявлений

Нормативные проявления стресса

Подростку:

-обращаться за помощью к взрослым. Делиться о текущей ситуации и о своем состоянии.

Родителям:

- вселять уверенность в своего ребенка, ценить успехи и достижения;
- сделать пребывание ребенка с вами доступным;
- создать безопасную и комфортную среду (соблюдение традиций, обычаев, семейных ценностей);
- на собственном примере научить ребенка обсуждать возникающие проблемы дома, а не на улице;
- необходимо оптимизировать режим дня ребенка;
- находить ежедневно время для доверительного разговора (выслушать ребёнка).

Классному руководителю, учителям-предметникам:

- проводить профилактические мероприятия на сплочение и уважительное, дружелюбное отношение друг к другу;
- наблюдать за поведением и эмоциональным состоянием обучающегося и выявлять маркеры неблагополучия подростков в жизненной ситуации и оказывать помощь при необходимости.

Педагогу-психологу:

- провести профилактические мероприятия на снижение уровня стресса;
- обучить подростка приемам саморегуляции;
- проводить мероприятия на снижение тревожности, развитие коммуникативных навыков (подготовка к экзаменам и т.д.);
- проводить родительский всеобуч по актуальным вопросам.

ВАЖНО

Подростку:

- обязательно озвучивать взрослым о своей текущей ситуации и о своем состоянии;
- обратиться за помощью к взрослым и специалистам (педиатру, неврологу, психотерапевту)

Родителям:

- проявлять заботу и поддержку Вашему ребенку. Создайте безопасную и комфортную среду;
- необходимо каждый день находить время для разговора с ребенком о делах и об его состоянии (на конкретные темы). В процессе разговора уделять все внимание ребенку.
- изучить круг общения, увлечение ребёнка, интересы, склонности;
- обратиться к специалистам (педиатру, неврологу, психотерапевту).

Классному руководителю, учителям-предметникам:

- применять индивидуальный подход и уважение к подростку, видеть сильные стороны ребенка;
- вовлекать подростка в общественно-полезную деятельность;
- пристальное наблюдение за психоэмоциональным состоянием и поведением обучающихся;
- найти возможность установить более тесный контакт, интересоваться увлечениями.

Педагогу-психологу:

- информировать обучающихся к кому могут обратиться за помощью;
- составить индивидуальный коррекционный маршрут (с первичной и промежуточной диагностикой) по реинтеграции в образовательный процесс и в коллектив сверстников;
- проводить мониторинг (отслеживать изменения в эмоциональном состоянии и поведении обучающегося);
- организовать просветительские мероприятия с педагогами;
- работа с семьёй данного подростка.

НЕЛЬЗЯ

Нельзя игнорировать любые признаки стресса у обучающегося.

Нельзя оценивать жалобы подростка.

Избегать нотаций, критики, уговаривания, менторского тона. Не нужно давить на ребенка и «вытягивать» из него информацию по проблеме, здесь важно дать поддержку, дать понять, что к вам можно обратиться с любым вопросом, по любой теме, и что Вы готовы оказать поддержку и при необходимости помощь в любой ситуации. Но не потакать желаниям ребенка, а выслушивать, проявлять заинтересованность, помочь в поиске решения сложившейся ситуации.

Не применять фразы: «Так нельзя», «Возьмите себя в руки», «Успокойся»

В ситуации потери близкого при участии его СВО: нельзя формировать у подростков идею привлекательности смерти. Не стоит рассказывать о смерти родителя, как о сценарии, который захочется повторить обучающийся. Абсолютно недопустимо озвучивать любые тезисы, даже минимально напоминающие «Он герой, потому что отдал свою жизнь», «Он любил тебя, потому и отдал за тебя жизнь», «Своей смертью он доказал, что он хороший человек» и прочие тезисы, героизирующие или восхваляющие факт смерти. Конструктивнее уделять больше внимания жизни и достижения умершего (каким он был человеком, какие ценности были у него и т.п.).

Недопустимо и описывать погибшего родителя в негативном ключе. Для ребенка в подавляющем большинстве случаев родитель остается фигурой, с которой он себя идентифицирует. Абсолютно недопустимо озвучивать тезисы подобные: «Он погиб, потому что слабо боролся», «Он подвел своих товарищей», «Он глупо поступил». Даже в случае, если в вашем восприятии существуют веские причины для этого.

