

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

выявления маркеров стрессового состояния и коррекции

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

- пониженный фон настроения (несколько дней);
- беспокойство, повышенная тревожность, страхи в связи пониманием последствий сложившейся ситуации;
- раздражительность, приступы гнева;
- чрезмерная самокритика, появление неуверенности в себе;
- наблюдается некоторая неудовлетворенность своей жизнью;

ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ

- стремление заниматься другим делом, лишь бы не готовиться к экзамену;
- избегание любых напоминаний об травмирующих событиях;
- углубление в любимое занятие, предмет, конструктивный досуг, общение со сверстниками;
- конфликтное поведение;
- пропуски занятий.

Старшая школа

- легкое недомогание;
- ухудшение сна;
- потеря аппетита или переедание;
- более быстрая или наоборот замедленная речь;
- дрожание голоса;
- дрожь в руках;
- легкая и умеренная потливость;
- мобилизация защитных свойств организма.

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ

- импульсивность мышления, поспешные и необоснованные решения;
- сужение «поля зрения», кажущиеся уменьшение возможных вариантов действий/трудность принятия решений при выборе;
- ухудшение памяти;
- снижение способности к концентрации внимания, повышенная отвлекаемость, рассеянность;
- возрастание ошибок при выполнении привычных действий.

- яркая нестабильность эмоционального фона (более недели), «эмоциональные качели»;
- паталогическое состояние, в основе которого лежит плохое настроение;
- чрезмерная тревога, фобии;
- эмоциональное равнодушие/появление безразличия, отсутствие сострадания, понимания чужого горя;
- чувство отчужденности, одиночества;
- депрессия;
- потеря уверенности в себе, в своих силах, в свое будущее.

- нарушение сна, кошмарные сновидения;
- длительно наблюдающееся ощущение напряжения в теле, боли в разных частях тела неопределенного характера, дрожь в руках, судороги;
- повышенная утомляемость, истощаемость;
- нарушение процессов пищеварения (запор, диарея, повышенное газообразование), расстройство пищевого поведения, резкое увеличение или потеря веса;
- повышенная потливость;
- головные боли, повышение или понижение артериального давления;
- нарушение дыхания;
- частые недомогания, снижения иммунитета, аллергия или другие кожные высыпания.

- скрывает свои истинные эмоции, замалчивает проблему;
- изменения своего типичного поведения;
- уход в соответствующий социум/ виртуальный мир;
- систематическое (протестное) нарушение школьного порядка;
- уход от решения проблем посредством употребления ПАВ;
- проявления половой распущенности;
- невозможность поддержания адекватного социального взаимодействия с окружающими в школе и дома;
- тенденции к аутоагрессивному поведению.

- внезапная и продолжительная потеря интереса к учебе и своим увлечениям;
- невозможность сосредоточиться;
- ухудшение показателей памяти;
- нарушение когнитивных функций (наблюдается серьезное нарушение логики, спутанное мышление);
- преобладание негативных мыслей заикливание на неудачном опыте, мыслей вокруг одной проблемы;
- неполное осознание картины происходящего (накручивание, домысливание в негативном ключе);
- невозможность принятия самостоятельного решения, профессионального самоопределения.

Нормативные проявления стресса

КОНКРЕТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Ненормативные проявления стресса

при наблюдении данных стрессовых проявлений (старшая школа)

Старшекласснику:

- организовать себе качественный отдых, который поможет перезагрузиться и расслабиться. Поразмышлять и применять приемы самопомощи (попить воды, пораньше лечь поспать, чтобы выспаться и т.д.);
- обратиться за помощью к взрослым. Делиться о текущей ситуации и о своем состоянии.

Родителям:

- оптимизировать распорядок дня старшего подростка, определить круг его обязанностей;
- выстраивание отношений с ребенком по типу сотрудничества. В процессе общения с ребенком: внимательно выслушивать ребенка;
- проявлять внимание, заботу, поддержку, прояснить проблемы ребенка, предложить помощь, участие в текущей ситуации;
- организовывать семейный досуг, соблюдать семейные традиции, так как это наполняет и восстанавливает ребенка. Разговаривать с несовершеннолетним на разные темы (интересоваться более конкретными вещами).

Классному руководителю, учителям-предметникам:

- наблюдать за поведением и психоэмоциональным состоянием обучающегося;
- выстраивать уважительное и доверительное общение со старшеклассником;
- проводить профориентационную работу в соответствии с планом профориентационной работы.

Педагогу-психологу:

- обучать способам саморегуляции и снятию мышечного напряжения;
- узнавать об увлечениях/интересах старшеклассника и поддерживать адекватные их проявления. Обсудить к кому может обратиться за помощью;
- организовать работу по гармонизации психоэмоционального состояния, обучающегося;
- проводить дополнительные диагностики по изучению профессиональных интересов и склонностей;
- моделировать альтернативных ситуаций, конструктивного поведения.

ВАЖНО

Старшекласснику:

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

Родителям:

- обратиться к специалистам (педиатру, неврологу, психотерапевту) в том числе и за выяснением причин нежелательного поведения, если они не понятны;
- создать благоприятные и комфортные условия для старшего подростка в том числе с учетом рекомендаций специалистов. Проявлять внимание, заботу, поддержку, прояснять проблемы ребенка, предложить помощь в текущих ситуациях;
- уделять внимание эмоциональному состоянию подростка, а не его действиям (то есть говорить о его чувствах и эмоциях). Например, можно говорить: «Я чувствую/вижу, что тебе сейчас тяжело...» и т.п.;
- организовывать семейный досуг, соблюдать семейные традиции;
- содействовать реализации адекватных интересов и увлечений ребенка.

Классному руководителю, учителям-предметникам:

- пристально наблюдать за поведением и эмоциональным состоянием ребенка, в случае необходимости обратиться за помощью к педагогу-психологу, администрации, родителям;
- в общении со старшеклассником проявлять уважение, строить доверительные отношения;
- поощрять и хвалить обучающегося (обращать внимания даже на незначительные успехи);
- снижать учебную нагрузку (при необходимости). Изменение методов и приемов обучения;
- создавать ситуации возможности выбора и выражения своего мнения.

Педагогу-психологу:

- изучать психоэмоциональное состояние обучающегося в различных ситуациях;
- в зависимости от полученного результата разработать рекомендации для родителей, педагогов и ребенка;
- ознакомить обучающегося с приемами саморегуляции и возможностями их применения в различных жизненных ситуациях;
- мотивировать родителей на оказание помощи ребенку через обращение за дополнительной медицинской помощью. Информировать о возможностях и местах ее получения;
- продолжать отслеживать состояние ребенка и принимать необходимые действия.

1. Нельзя игнорировать любые признаки стресса и оценивать жалобы и наблюдаемые проявления у обучающегося.

2. Нужно избегать нотаций, критики. Нельзя игнорировать мнение подростка.

3. 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.

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

5. 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 достижениям 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.

НЕЛЬЗЯ

