

ПАМЯТКА РАСПОЗНОВАНИЯ СТРЕССА У ПЯТИКЛАССНИКОВ

Признаки стресса можно поделить на четыре группы: поведенческие, эмоциональные, когнитивные, физиологические.

1. Поведенческие признаки:

- Резкие перепады настроения: от бурного веселья до слез или апатии за одну перемену.
- Демонстративность поведения: ученик громко смеется, перебивает детей, учителя, падает на парту.
- Гиперактивность или, наоборот, апатия: может стать чрезмерно подвижным и неусидчивым, или потерять интерес ко всему, сидит с отсутствующим взглядом, на вопросы отвечает «Не знаю», «Мне всё равно».
- Избегание школы: частые пропуски уроков под разными предлогами.
- Появляется «забывчивость»: ребенок начинает регулярно забывать тетради, форму, дневник (это подсознательная попытка избежать ситуации неуспеха).
- Инфантилизм, регресс: появляются привычки, свойственные более младшему возрасту (ребенок плачет по пустякам, ябедничает, приносит игрушки в школу, повышается тактильность, например, потребность в объятиях).
- Социальная изоляция, замкнутость и отстраненность: ребёнок избегает общения с одноклассниками, предпочитает уединение. Отказывается от участия в школьных мероприятиях. Ребенок ест один на перемене или ходит вдоль стенки. Проявляет полный отказ ходить в столовую (страх не вписаться в очередь).
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Резкая смена друзей на «плохую компанию» из параллели.

2. Эмоциональные признаки

- Повышенная тревожность: постоянное беспокойство о будущем перед контрольными, публичными выступлениями, оценками. Ребёнок боится подойти к столу учителя, дрожащим голосом отвечает у доски, могут появиться привычки грызения ручек, сосание пальца. Переспрашивает «А вы точно поставите оценку?», «А ничего, что у меня ручка не та?».
- Страхи: отказывается отвечать устно («У меня в голове пусто»), но в тетради всё правильно. Чрезмерная самокритика.
- Раздражительность и вспышки гнева, агрессии: ребенок становится легко возбудимым, может резко реагировать на замечания или неудачи. Проявление агрессии к более слабым, младшим ученикам (так он самоутверждается из-за страха перед сложным для него предметом, например, русским языком/математикой).
- Подавленность, грусть, плаксивость: без видимых причин частые, беспричинные слезы.
- Повышенная чувствительность: ребенок принимает все близко к сердцу, болезненно воспринимают замечания.
- Чувство безнадежности, ощущение разочарования и недовольства: ребенку кажется, что он ни с чем не справится, он не верит в свои силы.
- Неуверенность в себе: постоянные сомнения в своих способностях, боязнь совершить ошибку.

3. Когнитивные и познавательные признаки

- Проблемы с вниманием (снижается способность к концентрации, переключении, устойчивости внимания): снижается способность длительное время удерживать сосредоточение на объекте или деятельности, или вовсе ученик не способен сосредоточиться на уроках. Часто отвлекается на посторонние предметы. Ученик смотрит на учителя, но не слышит. Просит повторить инструкцию по несколько раз. Ребенок становится рассеянным, «витают в облаках», смотрит в окно, долго ищет учебник в портфеле. Часто допускает ошибки и тут же сам себя исправляет.

- Снижение объема памяти: требуется длительное время для заучивания информации, текстов. Забывает домашние задания, школьные принадлежности, даты контрольных.

- Нарушение суждений, мышление становится спутанным, импульсивным, ребенок делает поспешные решения.

- Медленный темп деятельности.

- Сниженная или низкая работоспособность.

- Быстрая утомляемость.

- Снижение обучаемости: необходимо многократное повторение инструкций или их упрощение, направляющая, стимулирующая помощь, частые подсказки.

- Снижение успеваемости: резкое ухудшение оценок, особенно по предметам, которые раньше давались легко.

- Может быть «скачкообразная» успеваемость: то 5, то 2 по одному предмету.

- Проблемы с записью: пишет медленнее, чем вы диктуете. Перестает вести дневник (уход в защиту «Я не буду взрослеть»).

- Отсутствие мотивации к учебе: потеря интереса к знаниям, нежелание учиться. Отказ от участия в классной работе: не поднимает руку, не отвечает на вопросы, даже если знает ответ.

- Избегание выполнения домашней работы: на уроках выполняет все верно, материал понимает, но дома не выполняет задания.

4. Физиологические (психосоматические) признаки:

- Усталый внешний вид ребёнка: бледность, темные круги под глазами.

- Жалобы на боли, плохое самочувствие: «частые» головные боли или боли в животе, особенно перед определенными уроками (особенно перед контрольной или 1-м уроком).

- Необычные нервные привычки: тики и навязчивые движения: частое мигание, подергивание плечом, накручивание волос на палец, привычка грызть ручки или ногти, частый кашель, хмыканье.

- Нарушения сна: ребенок приходит сонным, сонливость на первых или последних уроках.

- Частые посещения туалета.