

Чек-лист действий учителя-предметника

Переход в 5 класс — это не только кризис, но и точка роста. Если мы вовремя заметим признаки стресса и поможем ребенку с ними справиться, он выйдет из этого периода более уверенным и самостоятельным.

Шаг 1. Наблюдаем и выявляем признаки стресса.

Выявляем признаки стресса, изменения в поведении, физиологические проявления. Отмечаем пункты: сравниваем поведение; фиксируем есть ли у ребенка признаки.

Шаг 2. Оказываем первичную индивидуальную поддержку ребёнку

1. Проводим конфиденциальную беседу: находим-спокойное время и место для разговора «один на один».
2. Выражаем заботу и поддержку, используя фразы типа: «Я заметила, что тебе сейчас непросто...», «Что происходит? Как тебе на моем уроке?». «Я здесь, чтобы помочь». Простая фраза: «Я вижу, ты сегодня устал, тебе нужна помощь?» — может предотвратить срыв ребенка.
3. Активно слушаем, не перебиваем, позволяем ребёнку выговориться, если он готов.
4. Избегаем оценочных суждений и критики.
5. Обеспечиваем чувство безопасности и принятия в классе:
 - подчеркиваем, что ошибаться — это нормально;
 - поощряем любые, даже небольшие успехи.
6. Защищаем ребёнка от возможной травли или насмешек со стороны одноклассников.
7. Предлагаем практическую помощь:
 - разбиваем крупные задания на более мелкие, управляемые этапы;
 - даем дополнительное время на выполнение работы;
 - предлагаем помощь с объяснением сложного материала;
 - назначаем «наставника» из числа одноклассников (с согласия всех сторон).

Шаг 3: Осуществляем взаимодействие с педагогами, специалистами, родителями

1. Обязательно привлекаем школьного психолога, классного руководителя.
2. Обсуждаем ситуацию со специалистом, предоставляем свои наблюдения. Совместно разрабатываем стратегию поддержки.
3. Связываемся с родителями/законным представителями, деликатно сообщаем о своих наблюдениях и выражаем обеспокоенность. Узнаем, наблюдают ли родители подобные изменения дома. Предлагаем совместные действия и поддержку. Избегаем обвинений и сосредотачиваемся на поиске решений.

4. Предлагаем родителям и ребёнку обратиться к школьному психологу для более глубокой диагностики и индивидуальной работы.

5. При необходимости рассмотреть возможность обращения к внешним специалистам: детский психиатр, невролог.

Шаг 4: Создаем поддерживающую среду в классе

Важно формировать дружественную атмосферу:

- проводим игры и упражнения на сплочение коллектива;
- обсуждаем важность взаимопомощи и поддержки;
- пресекаем любое негативное поведение (дразнилки, исключение из игр);
- обучаем простым техникам саморегуляции: «Минутка тишины» или «Глубокое дыхание» в начале или середине урока. Проводим упражнения на расслабление (например, «напряги-расслабь» мышцы);
- используем короткие физкультминутки;
- предоставляем возможность для самовыражения. Можно предложить творческие задания (рисование, лепка, ведение дневника). Поощряем участие в кружках или секциях, которые приносят удовольствие.

Шаг 5: Проводим мониторинг и корректировку

1. Регулярно наблюдаем за состоянием ребёнка. Можно вести краткие заметки о его поведении, настроении, взаимодействии с окружающими.

2. Отмечаем динамику изменений.

3. Поддерживаем связь с родителями и школьным психологом:

- обсуждаем со специалистами прогресс или отсутствие такового;
- совместно корректируем план поддержки.

4. Необходимо быть терпеливым и последовательным (преодоление стресса – это процесс, который требует времени), проявлять эмпатию и оставаться источником поддержки для ребёнка.

Важно избегать:

- крики, угроз, обвинений или фраз вроде «Успокойся!»;
- сравнивать с другими детьми или публичных порицаний;
- давления и попыток немедленно решить проблему, если ребёнок явно не готов к диалогу.