

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?

(памятка для учителей младших классов)

Симптомы стресса:

- частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;
- снижение работоспособности, быстрая утомляемость;
- постоянное стремление попасть в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;
- постоянные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;
- ложь, зачастую бессмысленная;
- возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок начинает вести себя как маленький («впадает в детство»);
- снижение эмоционального фона, расстройства настроения без видимой на то причины;
- озабоченность сверх меры своим здоровьем (вдруг не надо будет идти на какие-то занятия);
- нежелание посещать школу – замкнутость, отрешённость от мира;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и максимализм в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;
- заниженная самооценка;
- беспричинные тревоги, волнения и страхи;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, откашливание, наматывание волос на пальцы, попытки грызть ногти и т.д.;
- ситуативные проявления стресса во время уроков, когда у школьника дрожит голос, речь становится сумбурной, кружится голова.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ, НАХОДЯЩЕМУСЯ В СОСТОЯНИИ СТРЕССА?

(памятка для учителей младших классов)

Симптомы стресса:

- частые жалобы на головные боли, боли в области сердца, тошноту;
- снижение работоспособности, быстрая утомляемость;
- постоянное стремление попасть в какую-нибудь переделку, причинить себе вред;
- постоянные капризы и вызывающее поведение в течение целой недели и дольше;
- ложь, зачастую бессмысленная;
- возвращение на предыдущую возрастную ступень: довольно взрослый ребёнок начинает вести себя как маленький («впадает в детство»);
- снижение эмоционального фона, расстройства настроения без видимой на то причины;
- озабоченность сверх меры своим здоровьем (вдруг не надо будет идти на какие-то занятия);
- нежелание посещать школу – замкнутость, отрешённость от мира;
- агрессивное отношение к окружающим;
- педантизм и максимализм в учёбе: ребёнок слишком старается, чтобы его постоянно хвалили;
- заниженная самооценка;
- беспричинные тревоги, волнения и страхи;
- падение успеваемости вследствие ухудшения памяти и внимания;
- дефекты речи или нервные тики: моргание, глотание, откашливание, наматывание волос на пальцы, попытки грызть ногти и т.д.;
- ситуативные проявления стресса во время уроков, когда у школьника дрожит голос, речь становится сумбурной, кружится голова.

Советы учителю:

- ✓ Необходимо узнать, какова причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки, похода в парк, кино, т.е. тогда, когда ребёнок находится от факторов стресса далеко. Рисунки и игры часто позволяют узнать причину беспокойства ребёнка.
- ✓ Подобрать наиболее приемлемый способ вывода младшего школьника из состояния стресса. Здесь на помощь педагогу может прийти школьный психолог. Ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика, музыка, упражнения на релаксацию.
- ✓ Поддерживать ребёнка, показывать значимость его в ваших глазах, больше общаться с ним, применять в общении тактильные приёмы.
- ✓ Наладить связь с родителями. Настроить их на необходимость понимания, что образовательный процесс требует терпения.
- ✓ Управлять стрессами ребёнка учитель должен с позиции поддержки, в соответствии с индивидуальным подходом к ребёнку, опираясь на знание его жизненных проблем, его семьи, психофизиологических особенностей организма ученика.
- ✓ Надо показывать свою готовность помочь ребёнку и поддержать его в любой ситуации.
- ✓ Никогда не сравнивать ученика с другими и не оказывать на него психологического давления.
- ✓ Обращать внимание на малейший успех ребёнка. Восемнадцать ошибок в диктанте, конечно же, много, но ведь их не двадцать, как было раньше. Это обстоятельство следует подчеркнуть, иначе – зачем ему стараться дальше?

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***

Советы учителю:

- ✓ Необходимо узнать, какова причина стресса. Выяснить это лучше всего во время прогулки, похода в парк, кино, т.е. тогда, когда ребёнок находится от факторов стресса далеко. Рисунки и игры часто позволяют узнать причину беспокойства ребёнка.
- ✓ Подобрать наиболее приемлемый способ вывода младшего школьника из состояния стресса. Здесь на помощь педагогу может прийти школьный психолог. Ролевые игры, физические упражнения, дыхательная гимнастика, психогимнастика, музыка, упражнения на релаксацию.
- ✓ Поддерживать ребёнка, показывать значимость его в ваших глазах, больше общаться с ним, применять в общении тактильные приёмы.
- ✓ Наладить связь с родителями. Настроить их на необходимость понимания, что образовательный процесс требует терпения.
- ✓ Управлять стрессами ребёнка учитель должен с позиции поддержки, в соответствии с индивидуальным подходом к ребёнку, опираясь на знание его жизненных проблем, его семьи, психофизиологических особенностей организма ученика.
- ✓ Надо показывать свою готовность помочь ребёнку и поддержать его в любой ситуации.
- ✓ Никогда не сравнивать ученика с другими и не оказывать на него психологического давления.
- ✓ Обращать внимание на малейший успех ребёнка. Восемнадцать ошибок в диктанте, конечно же, много, но ведь их не двадцать, как было раньше. Это обстоятельство следует подчеркнуть, иначе – зачем ему стараться дальше?

***Квалифицированную консультацию специалистов
можно получить в Центре психолого-медико-социального
сопровождения детей и подростков
(запись по телефону 92-68-09)***