

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ «ПРИЗНАКИ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОЙ НЕУСТОЙЧИВОСТИ У УЧАЩИХСЯ»

ПРИЧИНЫ СТРЕССА У ДЕТЕЙ

Детский стресс, как и стресс у взрослых, обычно возникает, как реакция на новую для ситуации, если пришлось столкнуться с чем-то непривычным, к чему пока не удалось адаптироваться. Причины могут быть самые разные: трудности и напряженные отношения в семье, с одноклассниками, травмы, появление в семье нового ребенка, переезд, разлука с близкими, потеря домашнего животного и т.д.

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ СТРЕССА:

1.РЕГРЕСС

Регресс проявляется в том, что у лицеиста появляются привычки, свойственные поведению в более раннем детстве: сосание пальца, плач. Что делать в этом случае? Не мешайте ребенку «возвращаться в детство», достаточно просто уделить ему больше внимания, проявить ласку и заботу. Пусть поплачет, не нужно стыдить за слезы, это помогает учащемуся выплеснуть эмоции, не копить их в себе, в противном случае будет идти рост напряжения, снижение иммунитета, риск появления психосоматических заболеваний. Плакать нормально и для взрослого человека, это способствует быстрому и безопасному снижению внутреннего напряжения и конструктивного выплеска эмоций.

2.СТРАХИ

Повышенная тревожность, волнения и проявления страхов являются явными признаками стресса.

3.АГРЕССИВНОСТЬ

Внезапно появившиеся признаки агрессивного поведения у дружелюбного и спокойного лицеиста (грубость, резкий разговор, разбрасывание вещей) говорят о сильном стрессе. Агрессивное поведение невозможно просто запретить, важно дать правильный выход накопившейся отрицательной энергии ребенка. Для таких целей хорошо подходят физические нагрузки, творческие занятия, поскольку помогают разрядиться, выплеснуть эмоции в социально приемлемой форме.

4.ПЕРЕПАДЫ НАСТРОЕНИЯ И БЕСПОКОЙНЫЙ СОН

Резкие смены настроения и проблемы со сном должны насторожить. Для начала стоит поговорить по душам и выяснить причины беспокойства учащегося, попытаться научить понимать и правильно выражать свои эмоции. Избавлению от тревожности и плохого сна могут помочь умеренные физические нагрузки, консультации психолога (где обучат антистрессовому дыханию, можно выполнить арт-терапевтические

упражнения, направленная визуализация-медитация; последняя техника подходит при не очень высоком уровне тревожности).

5.ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ

Симптомы заболеваний (тошнота, головная боль, боли в животе, аллергия, частые простуды) могут быть вызваны нервным перенапряжением (то есть длительным стрессом). Кратковременный же стресс, наоборот, способствует мобилизации организма, повышению иммунитета. Если у лицеиста начались проблемы со здоровьем, то, вероятно, он не смог до сих пор адаптироваться к обучению в лицее либо беспокойство ребенка обусловлено микроклиматом в семье.

6.СНИЖЕНИЕ УСПЕВАЕМОСТИ

О плохом психоэмоциональном состоянии учащегося говорят такие симптомы, как нарушения памяти и внимания, трудности с воображением и потеря интереса к ранее увлекающим ребенка вещам. У любого человека в ситуации стресса (острого или хронического) познавательные процессы (внимание, память, мышление) снижаются, продуктивность интеллектуальной деятельности ухудшается, что у лицеиста всегда отражается на успеваемости в виде ее снижения, а также нередко наблюдается утомленный вид (та нагрузка, с которой ранее ребенок справлялся успешно, сейчас дается сложнее).

7.ИЗОЛЯЦИЯ

Проявляется в том, что учащийся становится тихим, замкнутым (при условии, что ранее он таким не был, для него это не характерно), уходит в себя и отказывается от занятий, которые раньше ему были интересны, стремится к одиночеству и избегает контактов. Эти признаки должны непременно Вас насторожить. Если у лицеиста нет желания общаться, не настаивайте сразу и дайте ему немного времени. Если же желание есть, но ребенок испытывает сложности при установлении контакта, помогите ему подружиться со сверстниками. Создайте ситуацию, удобную для общения и непринужденной игры, например, занятия в спортивной секции или творческой студии со сверстниками. С проблемами также помогут справиться групповые коммуникативные занятия.

При обнаружении одного из симптомов стресса обязательно следуйте рекомендациям:

1. Проявляйте интерес к состоянию лицеиста и беседуйте с ним об этом.
2. Сообщите родителям о Ваших наблюдениях, курсовым офицерам, психологу, чтобы они могли быть особенно внимательными к ребенку.