

## **Роль педагога в раннем обнаружении проблем: на что обратить внимание**

Уважаемые коллеги!

Вы проводите с учениками большое количество времени и являетесь важнейшим звеном в системе их поддержки. Часто именно вы первыми можете заметить, что с ребёнком что-то не так. Ваше внимательное наблюдение и своевременное информирование психолога или администрации — ключ к помощи ученику.

Вот краткие ориентиры, которые помогут распознать признаки неблагополучия.

### **1. Признаки стресса и повышенной тревожности**

Стресс — это реакция на сложную ситуацию. Важно заметить его до того, как он перейдёт в хроническую форму.

- Эмоциональные проявления:
  - Частая подавленность, беспричинная плаксивость или раздражительность.
  - Выраженное беспокойство, нервозность («как на иголках»).
  - Неадекватные или чрезмерно бурные реакции на обычные замечания.
- Поведенческие проявления:
  - Изменение двигательной активности: суетливость, дрожь в руках, невозможность усидеть на месте ИЛИ, наоборот, заторможенность, апатия.
  - Навязчивые движения: грызёт ногти, ручки, наматывает волосы на палец, постоянно что-то теребит.
  - Резкое снижение концентрации, «выпадение» из процесса урока, забывчивость.

- Физиологические проявления (косвенные):
  - Частые жалобы на усталость, головные боли, боли в животе без медицинских причин.
  - Заметные изменения аппетита (отказ от еды или переедание).

## 2. Тревожные «звоночки» эмоционального выгорания

Выгорание — это состояние эмоционального истощения, часто у успешных и ответственных детей.

- Потеря мотивации: «Мне всё равно», «Зачем это нужно?», «У меня не получится, даже не буду пытаться». Исчезновение интереса к предметам, которые раньше нравились.
- Цинизм и негативизм: Ученик начинает пренебрежительно отзываться об уроках, одноклассниках, своей работе («всё это ерунда»).
- Перфекционизм и страх ошибки: Сильнейшее расстройство из-за «четвёрки» вместо «пятерки», слезы из-за помарки, паническая реакция на контрольную.
- Хроническая усталость: Ребёнок выглядит уставшим даже в начале дня, спит на уроках, говорит об отсутствии сил.

## 3. Признаки трудностей в общении со сверстниками

Проблемы в сфере общения напрямую влияют на эмоциональное состояние и успеваемость.

- Изоляция: Ребёнок постоянно один: на переменах, в столовой, при выборе парты или команды для проекта. Активно избегает групповых взаимодействий.

- Конфликтность: Часто становится участником или зачинщиком ссор, драк, проявляет вербальную агрессию (оскорблении, насмешки).
- Признаки буллинга (жертва):
  - Порча или «потеря» личных вещей, испорченная одежда.
  - Физические следы (синяки, ссадины), которые он стесняется или боится объяснить.
  - Поиск предлогов не идти в школу (частые «болезни» перед определенными уроками или днями).
  - Резкое ухудшение успеваемости и потеря интереса к школе.
- Признаки буллинга (агрессор):
  - Стремление доминировать через унижение других.
  - Негативные высказывания в адрес конкретных одноклассников.
  - Равнодушие к чувствам других или явная радость от чужой неудачи.

Что может сделать педагог? Ваши первые и важнейшие шаги:

1. Наблюдайте и фиксируйте. Отметьте для себя: Когда? При каких обстоятельствах? Как часто? Это важная информация.
2. Проявите деликатное внимание. Можно спросить наедине: «Я заметил, что в последнее время ты выглядишь уставшим/стал более замкнутым. Хочешь поговорить? Может, я могу чем-то помочь?». Не давите, если ребёнок не готов говорить.
3. Избегайте публичных оценок и ярлыков. Нельзя при всех говорить: «Ты стал агрессивным!» или «Что ты как тень?».
4. Скорректируйте своё взаимодействие: временно снизьте нагрузку, дайте посильное задание для ощущения успеха, создайте безопасную атмосферу на уроке.
5. Обратитесь к школьному психологу. Поделитесь своими наблюдениями конфиденциально. Мы вместе выработаем стратегию дальнейшей помощи ученику и, при необходимости, привлечём родителей.

Помните: Вы — не психолог и не должны брать на себя роль диагноза или терапевта. Ваша сверхзадача — быть чутким наблюдателем и надежным проводником к специалисту, который сможет оказать профессиональную помощь.

Спасибо за вашу внимательность и неравнодушие! Вместе мы можем создать поддерживающую среду для каждого ребёнка.

С уважением, педагог-психолог Малышева Алина Денисовна