

Уважаемые коллеги!

Поздравляю вас с началом последней учебной четверти 2025–2026 года. Дата 7 апреля — символический рубеж. До финиша учебного марафона осталось менее трех месяцев, но именно сейчас наступает пик эмоционального напряжения и у детей, и у нас с вами.

В этом материале — не теория, а **три готовых инструмента** для немедленного использования. Они помогут выстроить эффективное взаимодействие с учителями и родителями по самым «запросным» темам апреля.

Часть 1. Диагностический срез «Весенняя усталость vs. Сниженная мотивация»

В апреле классные руководители массово жалуются на апатию учеников. Чтобы отделить нормативный спад от тревожного симптома, предлагаю использовать «**Экспресс-карту наблюдений**» для совместного заполнения с учителем-предметником.

Алгоритм совместного разбора (15 минут на перемене):

1. Педагог отмечает ученика по шкале «Активность на уроке» (1–5 баллов).
2. Психолог проводит проективную пробу «Несуществующее животное» (акцент на нажиме и штриховке).
3. Встречная интерпретация: если балл < 3 и в рисунке есть сильная штриховка — это истощение ЦНС, а не лень.

Часть 2. Чек-лист для межведомственного консилиума (к 7.04.2026)

Сегодня, 7 апреля, Всемирный день здоровья. Идеально подходит для сверки «**Карты ресурсов семьи**». Коллеги из соцзащиты и КДН часто запрашивают наше заключение. Чтобы не писать простыни текста, используйте структурированный шаблон.

Пункты для совместного заключения (скопируйте в свой протокол):

- Физическое здоровье (хронические диагнозы, режим сна).
- Школьная успешность (динамика за III четверть).

- Эмоциональный интеллект (фиксация пиков агрессии/плаксивости).

- Круг доверия (есть ли взрослый, к которому ребенок идет за поддержкой).

- **Заключение психолога:** зона ближайшего развития в поведенческом аспекте.

Часть 3. «Красная кнопка» для педагога: что делать здесь и сейчас

Коллеги часто боятся ошибиться в острый момент. Вывесите этот алгоритм в учительской или отправьте в общий чат:

Если ребенок плачет на уроке 7 апреля (и любой другой день):

1. *Не спрашивать: «Почему?»* (ребенок не знает ответа).
2. *Переключить внимание:* «Подержи, пожалуйста, мой стакан с водой» (ритмичное действие успокаивает мозг).
3. *Передать сигнал психологу:* специальный стикер на парту или магнит на дверь класса.

Для снятия собственного напряжения (педагога):

В 2026 году нейрофизиологи подтвердили: «метод 5–4–3–2–1» (назвать 5 предметов вокруг, 4 звука, 3 тактильных ощущения, 2 запаха, 1 движение) снижает кортизол за 90 секунд. Положите эту памятку в свой ежедневник.

Сохраняйте профессиональное равновесие. Помните: если вы выдохлись — система поддержки ребенка дает трещину. Используйте этот ресурс, чтобы восстановиться и действовать точно.

*С уважением и готовностью к супервизии,
педагог-психолог Мальшева Алина Денисовна*