МКОУ для обучающихся с ОВЗ Старогородковская общеобразовательная школа «Гармония»

Педагог-психолог Петрушевская А.Г.

2023г

Заметка для педагогов

**Что важно знать о стрессе?**

Стресс – реакция организма, которая возникает в ответ на действие раздражителя независимо от того, какой он несет заряд – отрицательный или положительный.

Отрицательные признаки стресса:

 – раздражительность и неадекватная реакция на замечание;

– снижение активности и, соответственно, уменьшение количества успешно выполненных дел;

– частое желание спорить и излишняя критичность к вещам, которые раньше вполне устраивали;

– постоянное уныние и жалость к себе;

– потеря контроля над ситуацией: невозможность справиться с проблемами, требующих одновременного и быстрого решения;

– реакции организма: учащенное сердцебиение, расстройство желудка, потливость, лихорадка и высыпания на коже.

Отрицательная стратегия поведения при стрессе:

 1. Бегство – игнорирование проблемы, нежелание признать ее существование, даже если все вокруг утверждают обратное.

2. Самоедство – навязчивые размышления о возможных неприятностях и их последствиях, нежелание предпринимать какие-либо действия, чтобы изменить ситуацию.

3. Нерешительность – колебания перед принятием какого-либо решения, бесконечное промедление, отсутствие четкого плана действий.

4. Проволочки – нежелание выполнять необходимую работу, оттягивание момента и создание искусственных препятствий.

5. Поиски приключений – совершение безрассудных поступков, чтобы отвлечься от состояния подавленности.

6. Эмоциональная несдержанность – неоправданное ожесточение, волнение и тревога, выливающиеся в гнев, язвительные замечания или слезы.

7. Затворничество – нежелание принимать участие в мероприятиях, которые раньше вызывали интерес.