



# Чек-лист для педагогов: Экстренная помощь учащимся в состоянии стресса

Практический инструмент для работы с эмоциональными состояниями  
обучающихся из семей участников СВО

12

Техник работы  
с эмоциями



Быстрая  
помощь

*Адаменко Анастасия Владимировна, методист, Соби́на Валентина Дми́триевна, педагог-психолог ОЭПП ГБУ СО ЦППМСП «Ладо»*

*На основе Методического пособия Министерства Просвещения Российской Федерации Психолого-педагогическое сопровождение семей участников (ветеранов) специальной военной операции.*



## Обращение к педагогам



*Дорогие коллеги,  
в это непростое время вы становитесь для многих детей важнейшей  
опорой и источником стабильности.*

*Этот чек-лист — ваш практический инструмент для экстренной  
помощи ученику в состоянии стресса, тревоги или острой  
эмоциональной реакции.*

*Он поможет вам быстро сориентироваться, что делать и говорить,  
чтобы вернуть ребенку ощущение безопасности и контроля здесь и  
сейчас, в стенах школы или детского сада.*



# Работа с эмоциональными состояниями в процессе разговора (часть 1)

## 1. Защита от зрителей

Наличие посторонних наблюдателей во время истерики усиливает чувство стыда и смущения у ребёнка, повышает общее напряжение и мешает ему успокоиться. Ваша задача — создать приватную и безопасную обстановку, где ребёнок сможет восстановить контроль над эмоциями: «Давай отойдём туда, где нам никто не мешает. Я буду рядом с тобой», «Мы сейчас выйдем из класса. Я помогу тебе. Пойдём».

## 2. Вербализация эмоций

Проговаривание эмоций вслух помогает ребёнку почувствовать, что его понимают, снижает тревогу и постепенно учит его самого распознавать свои переживания. Например, «Похоже, что ты сейчас тревожишься», «Похоже, что ты сейчас грустишь». Вы можете называть и другие состояния: «Я вижу, что ты злишься», «Похоже, тебе страшно», «Ты, кажется, растерян». Важно просто констатировать эмоцию или состояние, не давая оценки.

## 3. Стабилизация дыхания

Помогите ребенку восстановить дыхание, это самый быстрый способ успокоить нервную систему и вернуть ощущение контроля. Важно дышать вместе с ребёнком, показывая пример. Например, «Положи руку себе на живот. Вдох — рука поднимается, выдох — опускается. Повторим», «Вдохнем медленно на счёт «раз-два», выдохнем на «раз-два-три». Я с тобой, я рядом».



## Работа с эмоциональными состояниями в процессе разговора (часть 2)

### 4. Объяснение простыми словами

Объясните ребенку то, что происходит доступными ему словами. Это создает у ребенка ощущение, что происходящее — часть реальности, которую взрослые понимают и в которой они ориентируются, что снижает тревогу и дает чувство безопасности. Например, «Ты знаешь, что сейчас происходит специальная военная операция. Это очень непростое время для всех. Мы можем поддерживать друг друга», «Сейчас такое время, когда многим взрослым, как твоему папе, приходится быть далеко. И мы можем испытывать разные эмоции».

### 5. Переключение, отключение

Осознанное переключение возвращает ребенка в настоящий момент и дает нервной системе передышку - «Объясни мне, как работает эта ручка? Из чего она сделана?» (переключение на анализ знакомого предмета). Используйте технику «5-4-3-2-1» для снятия острой тревоги: «Назови 5 вещей, которые ты сейчас видишь вокруг. 4 разных звука, которые ты слышишь. Прикоснись к 3 вещам, назови их. Назови 2 запаха, которые ты сейчас можешь почувствовать. Попробуй ощутить 1 вкус (можно сделать глоток воды или вспомнить вкус утреннего чая)».

### 6. Проговаривание позитива

Проговаривание предыдущих ситуаций успеха помогает сместить фокус внимания с тревоги на внутренние силы и позитивный опыт. Такой «переключатель» даёт нервной системе опору и снижает чувство беспомощности. Например, «Давай вспомним три хорошие мелочи, которые были сегодня. Начну я: я рада, что...». «Как ты думаешь, какое твое самое сильное качество? Доброта? Упорство? Давай воспользуемся им прямо сейчас».



## Работа с эмоциональными состояниями в процессе разговора (часть 3)

### 7. Демонстрация уверенности

Дети, особенно в стрессе, считывают эмоциональное состояние взрослого как сигнал о безопасности. Ваше ровное дыхание и спокойные жесты действуют на нервную систему ребёнка успокаивающе и сообщают: «Я контролирую ситуацию, здесь ты в безопасности». Примеры фраз: «Я с тобой. Всё будет в порядке. Сейчас мы вместе с этим разберёмся», «Давай сделаем вот что: сначала глубоко вдохнём, а потом я тебе спокойно всё объясню».

### 8. Плавная и простая речь

Речь должна быть плавная (не рубленая по слогам), медленная с элементами внушения. Избегайте употребления частицы «не». Употребляйте четкие, короткие фразы с утвердительной интонацией ("Мы сейчас с тобой пойдем и выпьем воды"). Не должно быть сложных предложений, сложно построенных оборотов речи.

### 9. Физическая разминка

Снимает стресс, усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, снимает мышечное напряжение. Также это помогает «стряхнуть» тяжёлые эмоции. Примеры фраз: «Давай встряхнём руки, как будто стряхиваем воду с пальцев. А теперь будем махать руками как птица», «Давай немного постоим на одной ноге, как цапля. Давай попробуем вместе. Теперь поменяем ногу».



## Работа с эмоциональными состояниями в процессе разговора (часть 4)

### 10. Предоставляйте выбор

Это способ мягко направить поведение ребёнка, создавая у него ощущение самостоятельности и контроля. Вместо прямого указания вы предлагаете два или три варианта, которые вас устраивают. Это снижает сопротивление и помогает сотрудничеству. Примеры фраз: «Мы сейчас можем выйти в коридор на две минуты, чтобы прийти в себя, или ты хочешь посидеть тут спокойно, положив голову на парту?», «Тебе принести стакан воды или просто посидеть рядом с тобой в тишине?»

### 11. Выполнимые обещания

Ребёнок в стрессе цепляется за ваши слова как за гарантию безопасности. Невыполненное обещание подрывает ваш авторитет и его базовое доверие к миру, усиливая тревогу и ощущение беспомощности. Говорите только о том, что точно можете контролировать здесь и сейчас. Смещайте фокус с неопределённого будущего на конкретные, выполнимые действия в настоящем моменте и на вашу готовность быть рядом. Например: Вместо «Не переживай, я всё решится» можно сказать «Я не могу решить это за тебя, но я точно могу быть рядом и помочь тебе справиться. Давай начнём с малого»; Вместо «Обещаю, что ничего плохого не случится/обещаю, что папа вернется» можно сказать «Я не могу этого обещать, но я сделаю всё, что в моих силах, чтобы тебе было безопасно. Я рядом».



# ★ Ключевые принципы работы с детьми

- ✓ Вы - источник стабильности и безопасности для детей
- ✓ Быстрая ориентация в стрессовых ситуациях - ваш приоритет
- ✓ Разные возрастные группы требуют разных подходов
- ✓ Эмпатия и понимание - основа вашей работы
- ✓ Создание безопасной среды - ваша главная задача
- ✓ Сотрудничество с родителями усиливает эффект

**Помните: ваше спокойствие и профессионализм - основа помощи детям**





Портал «Наши дети»

ГБУ СО ЦППМСП  
«Ладо»

Сообщество «Обниму  
словами» для  
педагогов



*Куда можно обратиться за помощью?*