

## КОГДА РЕБЕНКУ СТРАШНО

### Памятка для педагогов

В современном образовательном процессе педагог всё чаще сталкивается с ситуациями, когда ребёнок приходит в образовательное учреждение в состоянии сильного эмоционального возбуждения или страха. Причиной могут стать травмирующие события, включая угрозы безопасности. В таком состоянии когнитивные способности несовершеннолетнего резко снижаются. Мозг, занятый обработкой угрозы, не способен эффективно усваивать новую информацию, запоминать или решать логические задачи. Требовать от ребёнка «взяться за ум» или «перестать отвлекаться» в такой ситуации бесполезно и даже вредно. В таком случае педагогу целесообразно грамотно поддержать ребёнка и создать условия для возвращения его в рабочее состояние.

**Уменьшаем ощущение угрозы.** Для этого используем спокойные движения, говорим медленно, тихим голосом.

**Снижаем нагрузку.** Можно дать задание меньшего объема, разрешить выполнить только часть работы, предложить альтернативную форму работы (например, нарисовать вместо написать), освободить от ответа у доски, дать дополнительное время. Важно сказать об этом вслух: «Я понимаю, что сейчас тебе сложно. Давай договоримся: сегодня ты делаешь только первые три примера, а остальные – завтра».

**Устанавливаем контакт.** Когда ребёнок «завис» в стрессе, его психика находится либо в прошлом (переживание травмы), либо в будущем (тревога). Нужно мягко вернуть его в состояние «здесь и сейчас». В этом помогут: размеренное дыхание, простые конкретные вопросы: «какого цвета у тебя ручка?», «что написано на доске?», «какое сегодня число?». Можно предложить подвигаться: «хочешь выйти в коридор?», «можем подойти к окну?» или «можешь просто посидеть и послушать, ничего не делая».

## КОГДА РЕБЕНКУ СТРАШНО

### Памятка для педагогов

В современном образовательном процессе педагог всё чаще сталкивается с ситуациями, когда ребёнок приходит в образовательное учреждение в состоянии сильного эмоционального возбуждения или страха. Причиной могут стать травмирующие события, включая угрозы безопасности. В таком состоянии когнитивные способности несовершеннолетнего резко снижаются. Мозг, занятый обработкой угрозы, не способен эффективно усваивать новую информацию, запоминать или решать логические задачи. Требовать от ребёнка «взяться за ум» или «перестать отвлекаться» в такой ситуации бесполезно и даже вредно. В таком случае педагогу целесообразно грамотно поддержать ребёнка и создать условия для возвращения его в рабочее состояние.

**Уменьшаем ощущение угрозы.** Для этого используем спокойные движения, говорим медленно, тихим голосом.

**Снижаем нагрузку.** Можно дать задание меньшего объема, разрешить выполнить только часть работы, предложить альтернативную форму работы (например, нарисовать вместо написать), освободить от ответа у доски, дать дополнительное время. Важно сказать об этом вслух: «Я понимаю, что сейчас тебе сложно. Давай договоримся: сегодня ты делаешь только первые три примера, а остальные – завтра».

**Устанавливаем контакт.** Когда ребёнок «завис» в стрессе, его психика находится либо в прошлом (переживание травмы), либо в будущем (тревога). Нужно мягко вернуть его в состояние «здесь и сейчас». В этом помогут: размеренное дыхание, простые конкретные вопросы: «какого цвета у тебя ручка?», «что написано на доске?», «какое сегодня число?». Можно предложить подвигаться: «хочешь выйти в коридор?», «можем подойти к окну?» или «можешь просто посидеть и послушать, ничего не делая».

**Возвращаем ощущение контроля.** Помогает предложение альтернативы: «Ты хочешь остаться в классе или выйти в коридор на 5 минут?», «ты будешь выполнять сейчас это задание или начнёшь со следующего?», «тебе удобнее работать одному или в паре?». Даже маленький выбор возвращает ощущение, что ребёнок может влиять на происходящее.

В помощь взрослому упражнение «5-4-3-2-1». Попросите ребёнка назвать (про себя или вслух): 5 предметов, которые он видит, 4 предмета, которые он может потрогать, 3 звука, которые он слышит, 2 запаха, которые он чувствует, 1 часть тела, которую он может двигать.

**Говорим с ребёнком о чувствах.** Чувства – это то, что мы в данный момент переживаем, их нельзя обесценивать, это наша реальность. Поэтому важно разделить с ребёнком его эмоциональное состояние. Например, сказать: «Я вижу, тебе страшно. Это нормально. Я рядом». «Сейчас трудно сосредоточиться. Давай сделаем паузу». «Похоже, что-то случилось. Хочешь рассказать? Не хочешь – не надо». Тогда он почувствует понимание и поддержку. Следовательно, у него появится ресурс, чтобы пережить сложную ситуацию.

Если угроза возвращается, напоминаем детям правила безопасного поведения в помещении и на улице, показываем пример.

Важно: лучший инструмент стабилизации ребёнка – спокойный взрослый. Ваше присутствие, принятие, помощь и предсказуемость работают сильнее любых методических приемов.

**Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)**

**Возвращаем ощущение контроля.** Помогает предложение альтернативы: «Ты хочешь остаться в классе или выйти в коридор на 5 минут?», «ты будешь выполнять сейчас это задание или начнёшь со следующего?», «тебе удобнее работать одному или в паре?». Даже маленький выбор возвращает ощущение, что ребёнок может влиять на происходящее.

В помощь взрослому упражнение «5-4-3-2-1». Попросите ребёнка назвать (про себя или вслух): 5 предметов, которые он видит, 4 предмета, которые он может потрогать, 3 звука, которые он слышит, 2 запаха, которые он чувствует, 1 часть тела, которую он может двигать.

**Говорим с ребёнком о чувствах.** Чувства – это то, что мы в данный момент переживаем, их нельзя обесценивать, это наша реальность. Поэтому важно разделить с ребёнком его эмоциональное состояние. Например, сказать: «Я вижу, тебе страшно. Это нормально. Я рядом». «Сейчас трудно сосредоточиться. Давай сделаем паузу». «Похоже, что-то случилось. Хочешь рассказать? Не хочешь – не надо». Тогда он почувствует понимание и поддержку. Следовательно, у него появится ресурс, чтобы пережить сложную ситуацию.

Если угроза возвращается, напоминаем детям правила безопасного поведения в помещении и на улице, показываем пример.

Важно: лучший инструмент стабилизации ребёнка – спокойный взрослый. Ваше присутствие, принятие, помощь и предсказуемость работают сильнее любых методических приемов.

**Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)**