ПАМЯТКА

«Стресс под контролем»

Простые и рабочие способы справиться со стрессом
для педагогов, родителей и обучающихся
«Стресс — это не враг. Это сигнал: пора позаботиться о себе»

Коротко: что такое стресс

Стресс — естественная реакция организма на нагрузку и перемены. В небольших дозах он даже помогает: мобилизует, держит в тонусе. Проблемы начинаются, когда напряжение становится постоянным — появляются усталость, раздражительность, нарушения сна, головные боли, апатия.

Хорошая новость: со стрессом можно и нужно работать. Ниже — конкретные приёмы для каждой группы.

Для обучающихся: как снять напряжение

- Дыхание «квадрат»: вдох на 4 счёта — пауза на 4 — выдох на 4 — пауза на 4. Повторить 4–5 кругов. Работает перед контрольной, ответом у доски и просто вечером.
- Правило «одна вещь за раз»: не пытаться делать все задания сразу — разбить большую работу на маленькие шаги и вычёркивать сделанное (это реально успокаивает).
- Движение — лучшая разрядка: 20–30 минут прогулки, танцев, спорта в день снимают больше напряжения, чем час в телефоне.
- Сон 8–10 часов. Экран (телефон, игры) выключать за час до сна — иначе мозг «не отпускает».
- Проговаривать эмоции: написать, что тревожит, или рассказать другу, родителю. Высказанное переживание теряет половину силы.
- Метод «5-4-3-2-1» при панике или сильной тревоге: назвать 5 предметов, которые видишь, 4 звука, 3 ощущения в теле, 2 запаха, 1 вкус. Возвращает «здесь и сейчас».

Важно: если тревога и подавленность держатся дольше двух недель, ничего не хочется и не получается — это не лень и не слабость. Пора поговорить со школьным психологом или взрослым, которому доверяешь.

Для родителей: помощь ребёнку и себе

- Слушать, не исправляя. Когда ребёнок делится переживаниями — сначала выслушать до конца, лишь потом советовать. Фраза «я понимаю, что тебе тяжело» работает лучше любой лекции.
- Не обесценивать: «да брось, ерунда», «у меня проблемы поважнее» — такие слова учат ребёнка молчать о трудностях.
- Следить за режимом всей семьи: сон, еда по расписанию, общие ужины без телефонов — база, на которой держится устойчивость к стрессу.
- Хвалить за старание, а не только за результат: «ты столько сделал» вместо «почему не пятёрка». Это снижает страх ошибки — главный источник школьного стресса.
- Дозировать нагрузку: кружки и секции — не больше, чем ребёнок выдерживает. Право на усталость и отдых — не роскошь, а необходимость.

- Заботиться о себе. Ребёнок считывает состояние родителей: спокойный взрослый — лучший «прививочный препарат» от стресса.

Помните: ваш собственный отдых — не эгоизм. Уставший родитель физически не может быть ресурсом для ребёнка.

Для педагогов: профилактика выгорания

- Границы рабочего времени: проверка тетрадей и переписка с родителями — не круглосуточно. Определить «час тишины», когда рабочие сообщения не читаются.
- Микропаузы в течение дня: 2–3 минуты между уроками — встать, размяться, посмотреть в окно, сделать несколько глубоких вдохов.
- Техника «заземления» в конфликтной ситуации: почувствовать стопы на полу, сделать медленный выдох длиннее вдоха, только потом отвечать.
- Отделять работу от личности: ошибка ученика или сложный разговор с родителем — это про ситуацию, а не про вашу ценность как специалиста.
- Не носить всё в себе: обсудить трудные ситуации с коллегами — поддержка профессионального сообщества доказанно снижает выгорание.
- Планировать восстановление так же серьёзно, как работу: спорт, хобби, встречи с друзьями — вносить в расписание, а не «если останется время».

Признаки выгорания, на которые стоит обратить внимание: равнодушие к тому, что раньше радовало, цинизм, хроническая усталость, не проходящая после выходных. Это сигнал обратиться к специалисту, а не «характер».

Универсальные приёмы — работают для всех

- Дыхание по схеме 4-7-8: вдох на 4 счёта, задержка на 7, медленный выдох на 8. 3–4 цикла — и телу становится легче.
- «Дневник стресса»: вечером 5 минут записать, что напрягло и что помогло. Через неделю видно, что именно выматывает — а значит, с чем работать.
- Прогулки и свет: хотя бы 30 минут на свежем воздухе в день — природный антистресс.
- Меньше новостей и ленты перед сном — информационная перегрузка усиливает тревогу.
- Минимум одно приятное дело в день, «просто так»: музыка, чай, любимая книга.

Когда нужна помощь специалиста

- Настроение снижено дольше двух недель, сон и аппетит нарушены.
- Тревога мешает учиться, работать, общаться.
- Появились мысли «всё бессмысленно» или желание навредить себе — обратитесь за помощью немедленно.

- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-707 -02-01 — бесплатно, анонимно, круглосуточно.
- Экстренные службы: 112.

Запомнить одной строкой

Дышать глубже — спать достаточно — двигаться каждый день — говорить о чувствах — просить помощи, когда трудно. Это не слабость, а забота о себе.