

Как реагировать на стрессовую ситуацию: пошаговые алгоритмы

Практические рекомендации для педагогов, родителей и учеников начальной, средней и старшей школы

Стрессовая ситуация — это событие, которое требует от человека мобилизации всех сил: конфликт, контрольная, публичное выступление, неожиданная опасность, травля (буллинг), потеря вещи, внезапная плохая оценка, ссора с другом или учителем. Реакция на стресс бывает трёх типов: **бей, беги, замри**. Задача — научиться осознавать свою реакцию и выбирать конструктивный ответ.

Часть 1. Общий алгоритм реагирования на стресс (для всех возрастов)

«Правило трёх пауз»

Шаг	Название	Действие	Время
1	Замри (физически)	Остановись. Не делай резких движений. Опустить плечи.	3 секунды
2	Переведи дыхание	Медленный выдох (длиннее вдоха). Например: вдох 2 с, выдох 4 с.	5 секунд
3	Выбери ответ	Спроси себя: «Мне сейчас нужно защититься, уйти или попросить помощь?»	5 секунд

Этот алгоритм подходит даже первокласснику. В классе можно повесить плакат: «Попап в стресс – остановись, выдохни, подумай».

Часть 2. Типы реакций на стресс и как их корректировать

Ваша реакция	Как распознать	Что сделать (самостоятельно)
Удар (агрессия)	Сжатые кулаки, рычание, желание толкнуть, крик	Отойти на 3 шага, сжать и разжать кулаки 10 раз, сказать «Я злось, но не ударю»
Побег (избегание)	Желание спрятаться, убежать, замереть на месте	Сделать маленький шаг вперёд (микродействие), спросить: «Что я могу сделать прямо сейчас?»
Замри (ступор)	Онемение, не могу пошевелиться, «ватные ноги»	Пошевелить пальцами рук и ног, назвать 3 предмета вокруг, выпить глоток воды
Растерянность (плач, жалобы)	Слёзы, повторение «я не знаю, что делать»	Найти взрослого или старшего, сказать чётко: «Мне нужна помощь»

Часть 3. Для учеников начальной школы (1–4 классы)

Как реагировать на стресс (в стихах и картинках)

Если вдруг ты испугался,

Ты на месте не остался.

Стой! Вдохни! Раз, два, три –

К взрослому скорей беги.

Конкретные действия в разных ситуациях

Ситуация	Что делать (ребёнок сам)	Кому сказать
Обижают, дразнят	Сказать громко: «СТОП! Мне это не нравится». Отойти.	Учителю, родителю
Упал, ударился	Подышать животом (положить руку на пупок). Не терпеть слёзы – заплакать можно.	Медсестре, учителю
Страшно отвечать у доски	Сжать пальцы в кулак (секретный сигнал себе), выдохнуть, сказать: «Я подумаю 5 секунд».	Можно никому, только себе
Потерял вещь (деньги, телефон)	Не паниковать. Назвать 3 места, где был. Попросить взрослого помочь поискать.	Родителю, классному руководителю

Для родителей и педагогов (реагирование на стресс ребёнка)

Нельзя:

- Кричать: «Не ной!», «Соберись!», «Ты что, маленький?»
- Требовать мгновенного ответа («Скажи сразу, что случилось!»)

Нужно:

1. Присесть на уровень глаз ребёнка.
2. Сказать тихо: «Я вижу, тебе сейчас очень трудно. Мы справимся».
3. Дать простую инструкцию из одного действия: «Попей воды», «Сядь на стул», «Обними себя».
4. После того как дыхание выровнялось, задать вопрос: «Расскажешь, что случилось, или тебе пока нужна тишина?»

Часть 4. Для учеников средней школы (5–9 классы)

Осознанное реагирование на стресс

Подростки часто реагируют импульсивно: грубость, уход в себя, агрессия или демонстративное «всё равно». Им важно предложить **конкретные слова и действия**.

Алгоритм «Стресс-стоп» (можно заучить наизусть)

1. **Почувствовал волну гнева/страха** → сделай шаг назад (физически).
2. **Сожми большой палец в кулаке** (другой руки – на 5 секунд).
3. **Скажи себе (или вслух, если один): «Это стресс. Я не обязан реагировать сразу».**
4. **Выбери один из трёх путей:**
 - **Уйти** (сказать: «Мне нужно 5 минут, я выйду»).
 - **Сменить тему** («Давай поговорим об этом через 10 минут»).
 - **Попросить помощи** (написать записку психологу или родителю).
 -

Таблица реакций: что делать в типичных стрессовых ситуациях школы

Стресс-событие	Конструктивная реакция	Чего делать НЕ надо
Учитель несправедливо поставил двойку	Сказать: «Я не согласен, могу я подойти после урока?»	Молчать, а потом плакать; кричать; хлопнуть дверью
Друг предал (рассказал секрет)	Написать ему: «Мне больно. Давай поговорим после уроков».	Ударить, распушить слухи в ответ
Провалил контрольную	Сказать себе: «Одна оценка – не я весь». Попросить пересдачу.	Рвать лист, убегать из класса
Насмешки в соцсетях	Скриншот → не отвечать агрессией → показать взрослому.	Оскорблять в ответ, плакать на публике

Для родителей и педагогов (как помочь подростку реагировать)

- **Не обесценивайте его стресс** («Подумаешь, двойка, ерунда»). Скажите: «Понимаю, это неприятно. Давай подумаем, что сделать».
- **Никогда не требуйте «немедленно успокоиться»** — это вызывает обратную реакцию. Дайте 10–15 минут тишины.
- **Предложите конкретный способ реагирования**, если подросток сам не знает: «Хочешь, я напишу учителю записку?», «Давай вместе составим фразу для ответа обидчику».

Часть 5. Для учеников старшей школы (10–11 классы)

Реагирование на стресс как навык взрослого человека

Старшеклассники уже способны к рефлексии. Им важно объяснить **когнитивные искажения**, которые усиливают стресс, и научить менять реакцию с пассивной на активную.

Типичные ошибки реагирования у старшеклассников (и как их исправить)

Ошибка	Пример	Новая реакция
Катастрофизация	«Если я не сдам ЕГЭ, жизнь кончена»	«Это важный экзамен, но есть варианты (пересдача, колледж, вуз). Сейчас я делаю всё, что могу»
Чтение мыслей	«Они все думают, что я тупой»	«Я не умею читать мысли. Реальность: я пока не знаю их мнения»
Чёрно-белое мышление	«Я либо гений, либо ничтожество»	«Я человек, который может ошибаться и при этом быть ценным»
Долженствование	«Я должен быть идеальным»	«Я бы хотел сделать хорошо, но идеал невозможен»

Техника «Остановка катастрофы» (за 1 минуту)

1. **Назови ситуацию** (например: «Меня не вызвали на собеседование»).
2. **Скажи вслух самый страшный исход** («Я не поступлю в этот вуз»).
3. **Придумай план Б** («пойду на похожую специальность, перепоступлю через год, устраюсь на работу»).
4. **Вероятность страшного исхода** (реально – 5%, не 100%).
5. **Действие сейчас:** что я могу сделать в ближайшие 15 минут? (например, отправить заявку в другой вуз).

Действия в конфликте с учителем или родителем

Шаг	Фраза или действие
1	«Я слышу, что вы злитесь/расстроены. Я тоже расстроен».
2	«Могу я взять паузу на 5 минут, чтобы собраться с мыслями?»
3	Вернуться с конкретным предложением: «Я готов обсудить это спокойно, давайте без крика».
4	Если оппонент продолжает кричать – сказать: «Я прекращаю разговор до тех пор, пока мы не успокоимся». И выйти.

Для родителей и педагогов

- **Не вступайте в перепалку.** Если старшеклассник нагрубил, скажите: «Я не буду говорить с тобой в таком тоне. Придешь, когда сможешь спокойно объяснить, что произошло».
- **Уважайте право на паузу.** Фраза «Мне нужно подумать» – это здоровая реакция, а не неуважение.
- **Показывайте свою уязвимость:** «Я тоже волнуюсь перед родительским собранием. Давай вместе подышим».

Часть 6. Для родителей: как вы сами реагируете на стресс (и как это влияет на ребёнка)

Ваши типичные стресс-реакции, которые заразительны

Ваша реакция	Ребёнок видит/слышит	Последствия
Крик	«Родитель»	У ребёнка растёт тревога, он учится кричать в ответ
Игнорирование (уйти в телефон)	«На меня всё равно»	Ребёнок не научится просить помощь
Сверхконтроль («немедленно расскажи всё!»)	«Я должен отчитываться»	Ребёнок будет скрывать стрессовые ситуации
Паника («О боже, что теперь делать?!»)	«Мир опасен»	Ребёнок станет тревожным

Как реагировать на стресс при детях (образец для подражания)

Ситуация: вы разбили чашку, устали, сорвались на ребёнке.

Вместо (кричать, потом молчать):

«Видишь, что из-за тебя произошло?!»

Скажите (честно и конструктивно):

«Я очень устала и разозлилась, что чашка разбилась. Я накричала на тебя – это не твоя вина. Прости. Сейчас я сделаю три глубоких вдоха и вытру осколки. Хочешь, поможешь мне?»

Алгоритм родительского реагирования на детский стресс

1. **Не спрашивай «что случилось?» сразу.** Дай ребёнку 2 минуты.
2. **Присоединись телом:** сядь рядом, не требуй зрительного контакта.
3. **Назови его реакцию:** «Ты сейчас очень напуган/злишься».
4. **Предложи план:** «Давай сначала выпьем воды, потом расскажешь».
5. **Не решай его проблему за него** (если не просит). Спроси: «Ты хочешь, чтобы я просто послушал или помог найти выход?»

Часть 7. Для педагогов: как реагировать на стресс в классе и не заразиться им

Реакция на детский стресс (массовый)

Ситуация	Ваша реакция	Запрещено
Класс шумит, не слышат звонок	Встать, выключить свет, сказать тихим голосом «Сядьте ровно, положите руки на парту»	Кричать, стучать указкой
Двое учеников ссорятся (толкаются)	Подойти, встать между ними (физически разъединить), сказать: «Стоп. Каждый делает три шага назад»	Разбираться прямо в драке, хватать за руки
Ученик плачет / в истерике	Вывести в коридор (или отвести к психологу). Не оставлять одного. Сказать: «Я рядом. Дыши как я»	Стыдить («не позорься»)
Ученик грубит вам	Сделать паузу (3 секунды молчания). Сказать: «Я слышу, что ты расстроен. Мы поговорим после урока. А сейчас сядь».	Переходить на личности, повышать голос

Срочная самопомощь педагога в стрессовой ситуации (прямо на уроке)

1. **Переведи внимание на точку между бровями** (третий глаз) – 3 секунды.
2. **Сожми кисти в замок** так сильно, как можешь, затем резко расслабь.
3. **Скажи себе мысленно:** «Это не моя жизнь, это рабочая ситуация. Я справлюсь».
4. **Сделай глоток воды (всегда держите стакан на столе).**
5. **Используй «технику зеркала»:** повтори последнюю фразу ученика спокойным тоном (это снижает накал).

После стресса (между уроками)

- Выйти в пустой кабинет или туалет, умыть лицо холодной водой.
- Записать 1–2 слова о том, что произошло («5Б, шум, грубость»). Это выгружает стресс из памяти.
- Ни в коем случае не обсуждать ученика с другими педагогами в коридоре (элементарно сливает ресурс).

Часть 8. Памятки для стенда «Как реагировать на стресс»

Для начальной школы (с картинками)

Стоп!

1. Стой, как столбик.
2. Выдохни медленно (как сдуваешь пушинку).
3. Крикни про себя: «Я спокоен!»
4. Беги ко взрослому (если страшно) или скажи обидчику «СТОП».

Для средней школы (карточка в дневник)

Попал в стресс →

- Сделай шаг назад
- Сожми большой палец
- Скажи: «Пауза. Мне нужно 5 минут»
- Не отвечай агрессией на агрессию

Для старшей школы (цитата для уголка)

«Между стимулом и реакцией есть пространство. В этом пространстве — наша свобода» (Виктор Франкл, психолог).

Ваша задача: сделать в этом пространстве хотя бы один вдох.

Для педагогов (на рабочем столе)

Реагируй, а не отвечай.

- ☞ Не кричи на шум – выключи свет.
- Пей воду при первых признаках злости.
- ✚ Имей право на паузу («Мне нужно выйти на 1 минуту»).
- ✚ После конфликта – запиши 3 слова и выдохни.

Для родителей (на холодильнике)

Ребёнок в стрессе:

1. Не спрашивай – сядь рядом.
2. Не учи – назови его чувство.
3. Не спасай – спроси «Чем помочь?».
4. Сам дыши глубоко – это заразительно.

Часть 9. Экспресс-тест: как вы обычно реагируете на стресс?

(Для подростков 14+ и взрослых. Отметьте один вариант на каждую ситуацию.)

Ситуация	Ваш типичный ответ
Вас несправедливо обвинили	а) Кричу / огрызаюсь; б) Молчу, но внутри киплю; в) Спокойно прошу объяснений
Неожиданная трудная задача	а) Паникую; б) Откладываю; в) Делю на маленькие шаги
Конфликт с близким	а) Ухожу хлопая дверью; б) Плачу/замыкаюсь; в) Говорю «Мне нужно 10 минут, потом поговорим»

Результат: большинство «а» – реакция «бей», «б» – «беги/замри», «в» – конструктивная. Работайте над переходом в «в».

Часть 10. Куда бежать, если стресс сильнее вас

- **В школе** → психолог, классный руководитель, социальный педагог, доверенный учитель.

- **Дома** → родитель, старший брат/сестра, бабушка/дедушка.

- **Если никого нет** → позвонить по телефону доверия: **8-800-2000**

122 (круглосуточно, анонимно, бесплатно).