

Как помочь себе и детям: способы саморегуляции эмоционального состояния

Единый практический документ для педагогов, родителей и учеников начальной, средней и старшей школы

Саморегуляция — это умение управлять своим эмоциональным состоянием без помощи внешних средств (лекарств, стимуляторов). Эти навыки помогают снизить тревогу, справиться с гневом, усталостью и стрессом, а также улучшить успеваемость и отношения в коллективе.

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

Простые и игровые техники

Что делать	Как объяснить ребёнку	Время выполнения
«Квадратное дыхание»	Вдох носом (4 счёта) – задержка (4 счёта) – выдох ртом (4 счёта) – задержка (4 счёта). Рисуем пальцем квадрат в воздухе.	1–2 минуты
«Мешочек злости»	Надуть губы и медленно выпускать воздух со звуком «ф-ф-ф» (как будто злость уходит в мешочек).	30 секунд
Обними себя за плечи	Скрестить руки на груди, похлопать себя по плечам, сказать: «Я справлюсь».	1 минута
Рисование эмоций	Нарисовать свою эмоцию цветными карандашами, а затем порвать рисунок или превратить в смешного персонажа.	5 минут
«Зарядка для языка»	Сказать 3 раза подряд весёлую скороговорку или просто «би-би-би» быстро-быстро.	30 секунд

Для родителей и педагогов (работа с младшими школьниками)

- Перед контрольной или выступлением дайте ребёнку мягкую игрушку-антистресс или разрешите сжимать эспандер.
- Используйте **песочную терапию** (даже дома – поднос с крупой).
- Не говорите «не плачь» — предложите «подуть на одуванчик» (глубокий выдох).

Часть 2. Для учеников средней школы (5–9 классы)

Осознанные техники (подростки уже могут понять принцип работы)

Техника	Суть	Когда применять
5-4-3-2-1 («Заземление»)	Назови: 5 предметов, которые видишь; 4 звука; 3 тактильных ощущения; 2 запаха; 1 вкус (или своё имя).	Паника, сильная тревога
Дыхание по квадрату (усложнённое)	Вдох 4 с, задержка 4 с, выдох 4 с, задержка 4 с. Добавить мысленный счёт.	Перед ответом у доски, конфликт
«Стоп-мысль»	Надеть на запястье резинку, при негативной мысли – щёлкнуть ею и сказать: «Стоп. Это не факт».	Руминации (навязчивые мысли)
Телесный якорь	Нажать большим пальцем на середину ладони другой руки, удерживать 10–15 секунд (активация парасимпатки).	Волнение, гнев
Письменная разрядка	Завести «Дневник эмоций»: записать злость или обиду, а затем скомкать / выбросить страницу (символически).	После ссоры с другом или учителем

Для родителей и педагогов

• **Не обесценивайте эмоции подростка.** Не говорите: «Ерунда, успокойся». Лучше: «Я вижу, тебе очень обидно. Давай попробуем подышать вместе».

• Разрешите подростку иметь **личную зону** на 10–15 минут после стресса (без вопросов).

• Обучайте методу **«Что я могу контролировать?»**: разделить проблему на две части – то, что в моей власти, и то, что нет.

Часть 3. Для учеников старшей школы (10–11 классы)
Продвинутые стратегии (работа с мышлением и телом)

Метод	Описание	Эффект
Техника «Смена канала»	Представить, что эмоция – это радио. Переключить мысленно волну со «страха» на «спокойную мелодию».	Купирование тревоги за 30 секунд
Взгляд в горизонт	Расширить периферическое зрение, мягко смотреть в одну точку на горизонте (или стену) 2 минуты.	Снижение кортизола, возврат к рациональному мышлению
Рациональное переформулирование	Записать автоматическую мысль («Я провалю ЕГЭ») и найти 3 аргумента против (готовился, написал пробник на 70+, можно повторить слабые темы).	Снижение катастрофизации
Прогрессивная релаксация по Якобсону	Поочерёдно напрягать и расслаблять группы мышц (ступни → икры → бёдра → живот → руки → плечи → лицо).	Полное снятие физического напряжения за 10 минут
«Эмоциональный таймер»	Сказать себе: «У меня есть ровно 5 минут на панику/обиду. Затем я возвращаюсь к делам».	Самодисциплина, не допускает застревания в эмоциях

Для педагогов и родителей (общение со старшеклассниками)

- Давайте **выбор способа** саморегуляции: «Ты хочешь подышать, выйти на минуту в коридор или написать мне записку о том, что чувствуешь?»
- Помните, что физическая активность (10 приседаний, прыжки, быстрая ходьба) – один из лучших способов сбросить острый стресс.
- Не используйте сарказм и сравнения с другими. Старшеклассники остро реагируют на несправедливость.

Часть 4. Для родителей всех возрастов

Что делать в моменте, когда ребёнок «на взводе»

1. **Присоединитесь** (не командуйте). Присядьте на уровень его глаз.
2. **Назовите эмоцию** («Ты сейчас очень злишься, я права?»).
3. **Предложите конкретное действие** из списка выше, но не заставляйте.
4. **Будьте «громоотводом»** – иногда ребёнку нужно просто выговориться. Спросите:

«Просто послушать или помочь найти решение?».

Профилактика (ежедневно)

• **Совместные ритуалы спокойствия:** чай с мятой перед сном, общее прослушивание аудиосказки, массаж стоп.

• **Ограничение гаджетов за 1 час до сна** (синий свет ухудшает саморегуляцию).

• **Личный пример:** если родитель сам срывается на крик, его советы по саморегуляции не сработают.

Часть 5. Для педагогов (саморегуляция в школе и дома)

Экспресс-методы между уроками

- **«Замок»:** сцепить пальцы в замок перед грудью, сильно сдавить, выдохнуть и разжать.

- **Выпить стакан воды маленькими глотками** (влияет на блуждающий нерв).

- **Выйти из класса под любым предлогом** (взять мел, журнал) и сделать 5

глубоких вдохов с удлинённым выдохом.

Долгосрочная забота о себе (чтобы избежать выгорания)

Время	Действие
Каждый день	Делать паузу между уроком и проверкой тетрадей (3–5 минут на «ничегонеделание»).
Раз в неделю	Телесно-ориентированная практика (йога, танцы, плавание, ходьба босиком).
При первых признаках усталости	Использовать технику «Мой лимит»: честно сказать себе «я могу сегодня только 70%».

Особые рекомендации для работы с трудными учениками

- Не вступайте в эмоциональные качели. Используйте **«серую скалу»** – ровный, нейтральный тон, без вовлечения в конфликт.

- После конфликта напишите короткую заметку «Что я чувствую» и выбросьте физически (бумагу – в shredder, файл – в корзину). Это снижает накопительный стресс.

Часть 6. Краткое научное обоснование (почему это работает)

Саморегуляция опирается на механизмы **вегетативной нервной системы**:

Отдел нервной системы	Функция	Как активировать	Результат
Симпатический (активация, стресс)	«Бей или беги»	повышение давления, учащение пульса	Нужно тормозить
Парасимпатический (расслабление)	«Отдыхай и переваривай»	глубокое диафрагмальное дыхание, давление на глазные яблоки, зевание, холод на лицо	Нужно запускать

Быстрые способы переключения на парасимпатику (за 10–30 секунд):

- Умывание холодной водой.
- Глоток воды + долгий выдох в стакан (создаёт пузырьки).
- Надавливание на закрытые глаза ладонями на 5 секунд.
- Имитация зевка (сильно открыть рот, даже если не хочется).

Часть 7. Пошаговые алгоритмы для острых состояний

🔥 Если ребёнок в гневе (хочет ударить, кричит, ломает вещи)

Для родителей/педагогов (не для детей):

1. **Не приближайтесь сзади и не хватайте** — это усилит агрессию.
2. Говорите тихо, медленно, короткими фразами: «Сядь на стул». «Сожми мяч».
3. Предложите физическую разрядку: рвать бумагу, бить подушку, топтать ногами, кричать в полотенце (завязанное узлом).
4. После спада — через 5–10 минут — обсудите причину.

Самостоятельная техника для ребёнка (старше 8 лет):

«Злость — как кипящий чайник. Нажми на воображаемый клапан пальцем (в точке под носом) и скажи “т-ш-ш-ш”. Повтори 3 раза».

🐼 При панической атаке (внезапный страх, сердцебиение, нехватка воздуха)

Для подростков и взрослых:

1. **Зафиксируйте ноги на полу** (почувствуйте поверхность).
2. **Сделайте выдох длиннее вдоха** (вдох 2 с, выдох 6 с — через трубочку от сока).
3. **Переключите мозг на счёт**: найти 5 предметов одного цвета.
4. **Намочите запястья и шею холодной водой** — рефлекс ныряльщика (замедляет пульс мгновенно).

Что НЕ надо говорить: «Успокойся», «Это ерунда», «Возьми себя в руки».

Что надо: «Это временно, я рядом. Через 3 минуты станет легче. Дыши со мной».

Часть 8. Способы саморегуляции при апатии («ничего не хочу», слабость, опустошение)

Для учеников средней и старшей школы (и педагогов)

Состояние	Техника (парадоксальная)	Как это работает
«Нет сил даже встать»	« Микрошаг » : пошевелить только мизинцем. Затем – кистью. Затем – сесть на кровати.	Разрыв инерции без насилия над собой
«Всё бессмысленно»	« 3 самые глупые идеи » : записать три абсурдных действия (например, «надеть носки на уши») и выполнить одно.	Возвращает контроль через игру
«Не хочу двигаться»	« Зарядка лёжа » : крутить ступнями, сжимать-разжимать кулаки, делать «велосипед» ногами, лёжа на спине.	Активация через минимальную моторику
«Не чувствую тело»	« Похлопывание » : похлопать себя от пальцев ног до макушки с разной интенсивностью.	Восстановление телесного контакта

Важно: при апатии **не требуйте «взять себя в руки»** — это вызывает стыд и усугубляет состояние. Помогает только **очень маленькое действие**.

Часть 9. Режим и гигиена сна как основа саморегуляции

Для всех возрастов, но особенно для подростков и педагогов (выгорание начинается с недосыпа).

Правило «90 минут до сна»

За 90 минут	За 60 минут	За 30 минут
Можно: спокойная музыка, тёплая ванна, тусклый свет	Можно: чтение бумажной книги, тихие разговоры	Можно: медитация, тёплое молоко, проветривание
Нельзя: экраны (телефон, планшет, ТВ), споры, кофеин	Нельзя: активные игры, сложные уроки	Нельзя: переедать, смотреть новости

Техника быстрого засыпания при тревоге (для старшеклассников и взрослых)

1. Лёжа на спине, закрыть глаза, закатить их вверх (как пытаюсь увидеть макушку).
2. Представить цифру **1** и сказать мысленно «Один» на выдохе.
3. Затем цифру **2** и «Два» на выдохе. И так до 10. При сбивании — начать заново.
4. Через 3–5 циклов обычно наступает сон.

Часть 10. Профилактическая таблица: маркеры истощения саморегуляции

Если вы (или ребёнок) замечаете **три и более признаков** в течение двух недель — требуется не просто техника, а помощь психолога.

Для детей	Для подростков	Для взрослых
Частые истерики из-за мелочей	Резкие перепады настроения	Потеря интереса к еде, хобби
Грызёт ногти, сосёт пальцы (новые тики)	«Зависание» в телефоне по 5+ часов	Раздражительность на работе и дома
Жалобы на боли без причины (живот, голова)	Слишком много или слишком мало спит	Прокрастинация, неспособность начать
Отказ от еды или переедание	Агрессия или полная замкнутость	Ошибки по невнимательности, забывчивость

Что делать: не стыдиться, а сказать: *«Твоя нервная система перегружена. Давай попробуем вместе 3 дня делать дыхание перед сном и гулять 20 минут. Если не легче — пойдём к психологу, это как к стоматологу, только для эмоций».*

Часть 11. Как создать «уголок саморегуляции» в классе (для педагогов)

Оборудуйте постоянное место (можно даже ширмой или в зоне у окна):

Элемент	Для чего
Подушки или пуфик	Можно откинуться, сжать
Коробка с «антистресс-штуками»: мячики, лизуны, кубик со словами (дыши/попей/выйди)	Тактильная фокусировка
Стаканчики с песком, водой, бусинами (в плотных мешочках)	Пересыпание успокаивает
Бумага и мелки для «злых рисунков»	Арт-терапия без подготовки
Правило: 5 минут в уголке не подлежат вопросам учителя	Безопасная пауза

Важно: уголок не должен восприниматься как наказание («пошёл в угол успокаиваться»).

Туда можно идти **до того**, как сорвался.

Часть 12. Самодиагностика (для старшеклассников и педагогов) — мини-опросник

Оцените, насколько вы владеете саморегуляцией прямо сейчас (0 – никогда, 3 – почти всегда):

Утверждение	Балл
Я замечаю, когда моё дыхание становится поверхностным	—
Я могу умыться холодной водой или сделать паузу до того, как нагрубить	—
Я знаю, что именно меня успокаивает (музыка, прогулка, счёт)	—
Я чаще 2 раз в неделю использую осознанную технику (не просто «отвлёкся на телефон»)	—
После стресса я восстанавливаюсь в течение часа	—

Результат:

- 0–3 балла: нужна помощь психолога и ежедневная тренировка (как мышцы).
- 4–8 баллов: база есть, но добавьте 2 новых техники из документа.
- 9–12 баллов: вы хорошо управляете собой. Помогите другим (поделитесь опытом).

Часть 13. Краткие памятки (можно вырезать и повесить на стенд)

Для начальной школы (картинка с солнышком)

Если грустно – надуй пузырь из жвачки (или просто щёки).

Если страшно – обними себя и назови 3 синих предмета.

Если обидно – потопай ногами, а потом нарисуй обиду и разорви.

Для средней школы (кармашек с фразами)

☹ Злость → сжать и разжать кулаки 10 раз, выдох «ха».

😓 Тревога → дышать животом (рука на пупке, вдох 4, выдох 6).

😞 Грусть → написать 3 хороших события дня.

Для старшей школы (ламинированный брелок)

1. Переключи канал (страх → спокойствие мысленно).

2. Смотри в горизонт 2 минуты.

3. Найди 3 доказательства против катастрофы.

4. Напряги-расслабь все мышцы по очереди.

Памятка педагогам (на монитор)

До звонка: сделай 3 вдоха по квадрату.

После конфликта: выпей воды, скажи себе «стоп».

Дома: оставь работу за порогом – включи светильник с тёплым светом, зажги свечу (символ перехода).