

**Рекомендации для учителя / классного руководителя по
взаимодействию с обучающимися, находящимися
в кризисной ситуации**

1. Чаще хвалите и давайте положительную обратную связь.
2. Используйте стратегии обучения, способствующие запоминанию (схемы, карточки и прочее).
3. Придерживайтесь обычного распорядка дня в школе. Это способствует сохранению чувства контроля у детей.
4. Поддерживайте или подсказывайте ученикам, которые внезапно «замолкают» или перестают выполнять задание. Аккуратно возвращайте их обратно к теме урока.
5. Помните, что у ребенка могут быть важные даты, связанные с умершим человеком (дни рождения, годовщины). В эти дни он может чувствовать себя более уязвимым. Это касается и различных памятных дат, связанных с военными сражениями или действиями.
6. Будьте внимательны к информации, так как она может являться провоцирующим фактором, вызывающим негативные переживания. Это касается тем по истории или общественным наукам. Предлагайте этим детям альтернативные задания.
7. Регулярно следите за успеваемостью ребенка. Предоставляйте ему дополнительные возможности по усвоению программы.
8. При организации мероприятий дайте ребенку возможность выбирать, будет он в них участвовать или нет.
9. После смерти члена семьи ребенка отложите на некоторое время сложные проекты и контрольные мероприятия, требующие больших затрат энергии и концентрации внимания. На короткое время уменьшите объем и сложность классные или домашние задания.
10. Дайте ребенку знать, что Вы готовы говорить с ним о смерти, если он захочет обсудить это с вами. Ваша задача – спокойно выслушать учащегося без оценок сказанного им.
11. Если ребенок чувствует себя «перегруженным» в школе, убедитесь, что он может обратиться к тому, кому доверяет (учитель, социальный педагог или педагог-психолог). Ребенку можно разрешать делать перерывы во время урока, если ему необходимо справиться с нахлынувшими эмоциями.
12. Боритесь с агрессивным и саморазрушительным поведением. Не применяйте жестких мер, но установите четкие границы неприемлемого поведения.

**Работа учителя с эмоциональными
состояниями ребенка в процессе разговора**

1. **Вербализация эмоций.** Педагог может назвать эмоции, которые испытывает ребенок. Называние эмоций способствует пониманию ребенком того, что с ним происходит («Похоже, что ты сейчас тревожишься», «Ты сейчас грустишь?»)
2. **Рационализация.** Объясните ребенку то, что происходит доступными ему словами. («Ты знаешь, что сейчас происходит специальная военная операция. Наши близкие защищают Родину. Это очень непростое время для всех. Мы все переживаем за них. Мы надеемся, что всё будет хорошо».)
3. **Стабилизация дыхания.** Вдыхая и выдыхая, пусть ребенок считает до шести, стараясь удерживать свое внимание на воздушном потоке. Пусть почувствует, что при вдохе воздух более прохладный, чем при выдохе, а на выдохе – более теплый.
4. **Переключение, отключение.** Например, попросить ребенка кому-то помочь или скрестить руки и положив их на плечи, в течение 1–2 минут похлопать себя попеременно. Можно сочетать с самопоглаживаниями по плечам.
5. **Физическая разминка** (снимает стресс, усталость, расслабляет мозг, повышает его активность, способствует выработке новых идей и свежих взглядов на ситуацию).
6. **Демонстрируйте уверенность и контроль над ситуацией.** В вашем голосе и поведении не должно звучать сомнение, неуверенность.
7. **Речь должна быть плавная** (не рубленая по слогам), медленная с элементами внушения. Избегайте употребления частицы «не». Давайте «иллюзию выбора»: «Ты сейчас это сделаешь или после урока?».
8. **При истерике отгородите ребенка от посторонних зрителей.**
9. **Общаясь с ребенком, находящимся в стрессе произносите четкие, короткие фразы с утвердительной интонацией** («Мы сейчас с тобой пойдем и выпьем воды»). Исключайте сложные предложения, сложно построенные обороты речи.
10. **Постарайтесь свести острые реакции (моторное возбуждение, ступор, истерику) к плачу.**
11. **Не давайте обещаний, которые вы не в состоянии выполнить.**

Управление эмоциональными проявлениями у обучающихся из семей участников/ветеранов СВО в условиях школы

1. Эмпатия и понимание. Первый шаг – это проявление эмпатии к ребенку. В задачу учителя не входит психологическая работа с ним. Но учитель может быть рядом. Может сказать: «Мне очень жаль, что с тобой это произошло. Это очень сложная ситуация. Ни один ребенок не должен такого переживать. Я рядом с тобой». Не нужно подробно расспрашивать ребенка о том, что произошло, как это было, так как вы можете погрузить ребенка в эту ситуацию и ему нужна будет терапевтическая помощь.

2. Создание безопасной среды. Учитель должен создать атмосферу безопасности и поддержки в классе, где обучающиеся могут выразить свои эмоции без страха осуждения. Это возможно на классных часах с обсуждением помощи, поддержки друг друга, дружбы.

3. Активное слушание. Важно слушать детей, давая им возможность выразить свои эмоции и проблемы. Учитель должен быть готов выслушать и иметь на это ресурсы.

4. Психологическая поддержка. Учитель может предложить обучающимся психологическую поддержку из реестра бесплатных ресурсов оказания психологической помощи несовершеннолетних, а также может обратиться за помощью к школьному психологу.

5. Установление режима. Важно донести до родителей идею о необходимости минимальных изменений в семье в стрессовой или кризисной ситуации. При любой стрессовой ситуации и тем более в ситуации кризиса важно попытаться максимально сохранить прежний образ жизни и те занятия, которые были в семье до кризиса.

Важно помочь обучающимся установить режим дня, который поможет им справиться со стрессом. Режим дает ребенку опору и чувство контроля над ситуацией, помогает предсказывать дальнейшие ситуации.

6. Практика саморегуляции. Учитель может проводить внеурочные занятия по практике саморегуляции, включая методы релаксации, медитации и визуализации, чтобы помочь учащимся управлять своими эмоциями.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
«Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции
«РостОК»

ПАМЯТКА

Антикризисное педагогическое общение с обучающимися из семей участников/ветеранов СВО



Буденновск, 2025 г.