

Первая помощь педагога при стрессе у ребенка заключается в создании спокойной обстановки, предоставлении возможности выговориться, поддержании физиологического комфорта (сон, питание) и использовании техник релаксации, таких как дыхательные упражнения. Важно спокойно реагировать на проявления стресса, не подавлять эмоции ребенка, снижать требования и позаботиться о собственном состоянии, чтобы быть опорой.

Признаки стресса у ребенка

- **Эмоциональные:** плаксивость, раздражительность, обидчивость, страхи.
- **Поведенческие:** непоследовательность, капризность, неуверенность в действиях.

Что делать педагогу

1. Создать безопасное пространство:

- Изолировать ребенка от излишнего внимания или стимуляции.
- Создать спокойную, комфортную обстановку.

2. Поддерживать эмоциональное состояние:

- Говорить спокойным, уверенным голосом, избегая категоричных фраз («не кричи», «не беги»).
- Выслушать ребенка без споров и невербальной оценки, позволяя ему говорить о своих чувствах.
- Не скрывать собственные эмоции, но при этом контролировать их.
- Позволить ребенку «быть ребенком», не требуя от него сверхчеловеческой стойкости.

3. Помочь справиться с физиологическими проявлениями:

- **Дыхательные упражнения:** Научите ребенка глубокому вдоху через нос, короткой задержке и медленному выдоху.
- **Минутная релаксация:** Посоветуйте расслабить уголки рта, увлажнить губы, сделать несколько глубоких вдохов.
- **Физическая активность:** Предложите прогуляться на свежем воздухе или выполнить легкие физические упражнения.

4. Отвлечь и переключить:

- Предложите заняться какой-либо деятельностью: помыть посуду, убратсья, посмотреть на детали комнаты, чтобы переключить внимание.
- Используйте успокаивающую музыку.

Что важно помнить педагогу

- **Ваша реакция:** Ребенок копирует вашу реакцию на стрессовую ситуацию, поэтому сохраняйте самообладание.
- **Регулярный режим:** Помогите ребенку наладить режим сна и питания.
- **Не превращайте в трагедию:** Не стоит акцентировать внимание на плохих оценках или неудачах, это только усилит стресс.
- **Позаботьтесь о себе:** Педагогу важно следить за своим эмоциональным состоянием, чтобы иметь ресурс для поддержки детей.