

ПЕДАГОГУ: СКОРАЯ САМОПОМОЩЬ ПРИ СТРЕССЕ:

Когда «накрывает» — сначала успокой тело. Решать будешь потом.

1. ДЫХАНИЕ «КВАДРАТ» (2 мин)

Вдох 4 сек → задержка 4 сек → выдох 4 сек → задержка 4 сек.

Повторить 4–5 раз.

2. ЗАЗЕМЛЕНИЕ «5–4–3–2–1» (1 мин)

5 предметов вижу • 4 звука слышу • 3 ощущения в теле • 2 запаха • 1 вкус.

3. ТЕЛЕСНАЯ РАЗРЯДКА «ЛИМОН» (1 мин)

Сожми кулаки, напряги всё тело на 5 сек → резко расслабь. Повтори 3 раза.

4. СБРОС ДВИЖЕНИЕМ (30 сек)

Потряси кистями, стопами, плечами. Пройдись. Умойся холодной водой.

4. ТЕХНИКА STOPP (2 мин)

Стоп → Вдох → Осознай чувство → Посмотри со стороны → Продолжай бережно.

5. ФРАЗЫ ПОДДЕРЖКИ

«Это пройдёт через 10–15 минут».

«Я имею право на паузу».

• «Я справлялся раньше — справлюсь и сейчас».

«Я делаю достаточно».

ЕСЛИ НАКРЫЛО НА УРОКЕ

Дай детям задание на 2–3 мин → подойди к окну → подыши «квадратом» → выпей воды.

Ты в безопасности. Ты справляешься.

ЭКСПРЕСС-КОМПЛЕКС «1 МИНУТА»

3 вдоха • 3 движения (кисти, плечи, стопы) • 3 фразы:

«Я здесь. Я справляюсь. Это пройдёт».

ОБРАТИСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ, ЕСЛИ:

панические атаки повторяются • состояние длится больше 30 минут •
бессонница больше 2 недель • есть мысли о самоповреждении.

*Забота о себе — не эгоизм, а условие профессионального долголетия.
Начни с одного вдоха. Прямо сейчас.*