

# Система работы педагога-психолога с законными представителями по формированию стрессоустойчивости обучающихся

*Сташевская Елена Казимировна,  
педагог-психолог  
Государственного учреждения образования  
«Средняя школа №34 г Гродно»*





Педагог-психолог является связующим звеном между ребенком и семьей



# Основные направления помощи педагога-психолога родителям

- **Информационно-просветительская работа**
  - Лекции, семинары, мастер-классы для родителей.Темы: «Природа стресса», «Возрастные особенности эмоциональных реакций», «Профилактика школьных стрессов».
- **Диагностическая работа**
  - Совместный анализ факторов семейного стресса и особенностей поведения ребёнка.
  - Анкетирование и опросы родителей для выявления особенностей родительского воспитания, позиции и отношения.
- **Консультативная деятельность**
  - Индивидуальные консультации для родителей.
  - Рекомендации по созданию дома атмосферы психологической безопасности.
- **Практико-ориентированные формы взаимодействия**
  - Тренинги и практикумы, где родители вместе с детьми осваивают техники саморегуляции.

## Цели психологической помощи родителям в формировании стрессоустойчивости у детей:

- повышение психологической грамотности родителей;
- формирование у ребенка навыков саморегуляции;
- создание атмосферы доверия и поддержки в семье;
- снижение уровня тревожности и конфликтности;
- Коррекция родительских моделей поведения.

# Практики по формированию стрессоустойчивости обучающихся:

## Практика 1. «Эмоциональный дневник» с обсуждением без оценок

- **Цель:** развитие эмоциональной грамотности и осознанности.
- **Роль родителя:** задавать открытые вопросы, отражать эмоции ребёнка, избегать критики и советов «напрямую».

Ребёнок фиксирует эмоции словами, рисунками, символами.

Родители обсуждают записи без критики.

- **Результат:** лучшее распознавание эмоций, рост саморегуляции



# Практики по формированию стрессоустойчивости обучающихся:

## Практика 2. Дыхательная саморегуляция «4–7–8»

- **Цель:** быстрое снижение физиологического напряжения.
- **Инструкция:** вдох на 4 счёта, пауза 7, длинный выдох 8; 3–4 цикла, 2–3 раза в день и перед стрессовыми событиями.
- **Роль родителя:** демонстрация, совместное выполнение, мягкое сопровождение без давления.
- **Результат:** снижение тревожности, улучшение качества засыпания.



# Практики по формированию стрессоустойчивости обучающихся:

## Практика 3. «Антистресс-паузы в быту»

- **Цель:** профилактика накопления усталости.
- **Практики:** 10–15 минут прогулки, растяжка/танец, настольная игра, тихое чтение.
- **Правило:** регулярность и добровольность, не привязывать к успеваемости как «награду».
- **Результат:** восстановление внимания, снижение раздражительности.



# Практики по формированию стрессоустойчивости обучающихся:

## Практика 4. Диалог без оценок и «Я-сообщения»

- **Цель:** снизить конфликтность, повысить доверие.
- **Техника:** описывать факты и чувства («Я переживаю, когда...»), формулировать запросы («Мне важно, чтобы...»), слушать и перефразировать.
- **Что избегать:** ярлыки, сравнения, обесценивание («Не преувеличивай»).
- **Результат:** конструктивные договорённости, устойчивость к критике и ошибкам.



# Практики по формированию стрессоустойчивости обучающихся:

## Практика 5. «Ритуалы благодарности и микро-успехи»

- **Цель:** поддержание позитивного фокуса и мотивации.
- **Практика:** вечером каждый называет 3 благодарности дня; «банка радости» с записками.
- **Дополнение:** «лестница целей» — маленькие достижимые цели на неделю + отметки и короткий «праздник успеха».
- **Результат:** повышение самооценки, устойчивость к неудачам.



# Практики по формированию стрессоустойчивости обучающихся:

## Практика 6. «Режим дня и цифровая гигиена»

- **Цель:** уменьшить стимуляционную перегрузку.
- **Шаги:** «без экранов» за 60 минут до сна, общий календарь учебной нагрузки, чередование «фокус–перерыв», уведомления только по делу.
- **Результат:** лучшее качество сна и внимания, снижение гиперстимуляции.



# Чек-лист внедрения практик (4 недели)

**Формат:** таблица с неделями и заданиями.

**Совет:** в конце месяца обсудить результаты всей семьёй.

Неделя	Практика	Задача для семьи	Отметка выполнения
1 неделя	Дыхание 4–7–8	Освоить технику, практиковать вечером	✓ / ✗
2 неделя	Эмоциональный дневник	Вести записи эмоций ежедневно	✓ / ✗
3 неделя	Антистресс-паузы	Ввести 2 семейных ритуала	✓ / ✗
4 неделя	Ритуалы благодарности	Делиться 3 благодарностями каждый вечер	✓ / ✗

Практика показывает, что подобный системный подход приводит к устойчивым изменениям: дети лучше справляются с учебными и социальными нагрузками, семьи становятся спокойнее и сплочённее, а школа получает партнёров, готовых разделять ответственность за благополучие ребёнка.

