



ДЕПАРТАМЕНТ
ОБРАЗОВАНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФОРМИРОВАНИЮ УСТОЙЧИВОСТИ К СТРЕССУ У ШКОЛЬНИКОВ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

Ломовская Софья Анатольевна,
преподаватель
кафедры безопасности жизнедеятельности ТГПУ



Работа выполнена в рамках государственного задания Министерства просвещения Российской Федерации:
QZOY-2025-0005 «Комплексный анализ методического обеспечения и реализации учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины» в контексте цели формирования готовности к военной службе и действиям в экстремальных ситуациях у обучающихся».

актуальность

- Информационная перегрузка и тревожные события
- Неопределенность и кризисные ситуации
- Стрессоустойчивость – основа для действий в ЧС



РОЛЬ ПЕДАГОГА

- Обучает алгоритмам действий
- Формирует навыки саморегуляции
- Поддерживает командную работу



МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ

Когнитивный

Поведенческий

Методические
подходы

Эмоционально-
регулятивный

Социальный

КОГНИТИВНЫЙ ПОДХОД

- Разбор признаков стресса
- Понимание мыслительных искажений
- Позитивные установки

”

Я спокойна,
сосредоточена и готова
показать свои знания.

”

Я спокойно читаю
вопросы и уверенно
нахожу ответы.

”

Я справлюсь — я уже
много выучила и
продолжаю двигаться
вперёд.

”

Я умею
сосредотачиваться и
учусь продуктивно.

ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ ПОДХОД

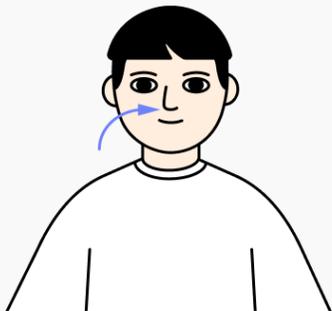
- Кейсы и ситуационные задачи
- Ролевые/деловые игры
- Автоматизация действий



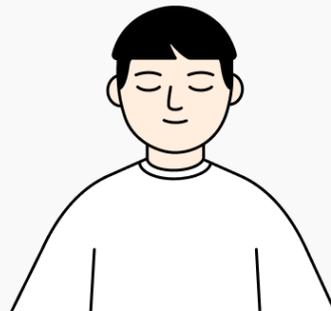
ЭМОЦИОНАЛЬНО-РЕГУЛЯТИВНЫЙ ПОДХОД

- Дыхательные техники
- Короткие релаксации
- Визуализация и самоподдержка

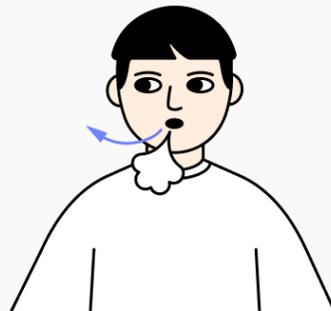
Техника 4-7-8



Вдох
4 секунды



Задержка дыхания
7 секунд



Выдох
8 секунд



СОЦИАЛЬНЫЙ ПОДХОД

- Работа в группе
- Поддержка и доверие
- Ролевые задания на взаимопомощь



Упражнение «Якорь Спокойствия»

3 глубоких вдоха и выдоха («4–4–4»)

Физический якорь (сжатие кулака, ладонь на грудь)

Вспомнить ситуацию успеха

Проговорить установку

Повторить дыхание

Г упражнение «СТОП»

При ощущении паники/сильной тревоги ученик мысленно (или вслух) говорит «СТОП» и делает паузу 3–5 секунд.

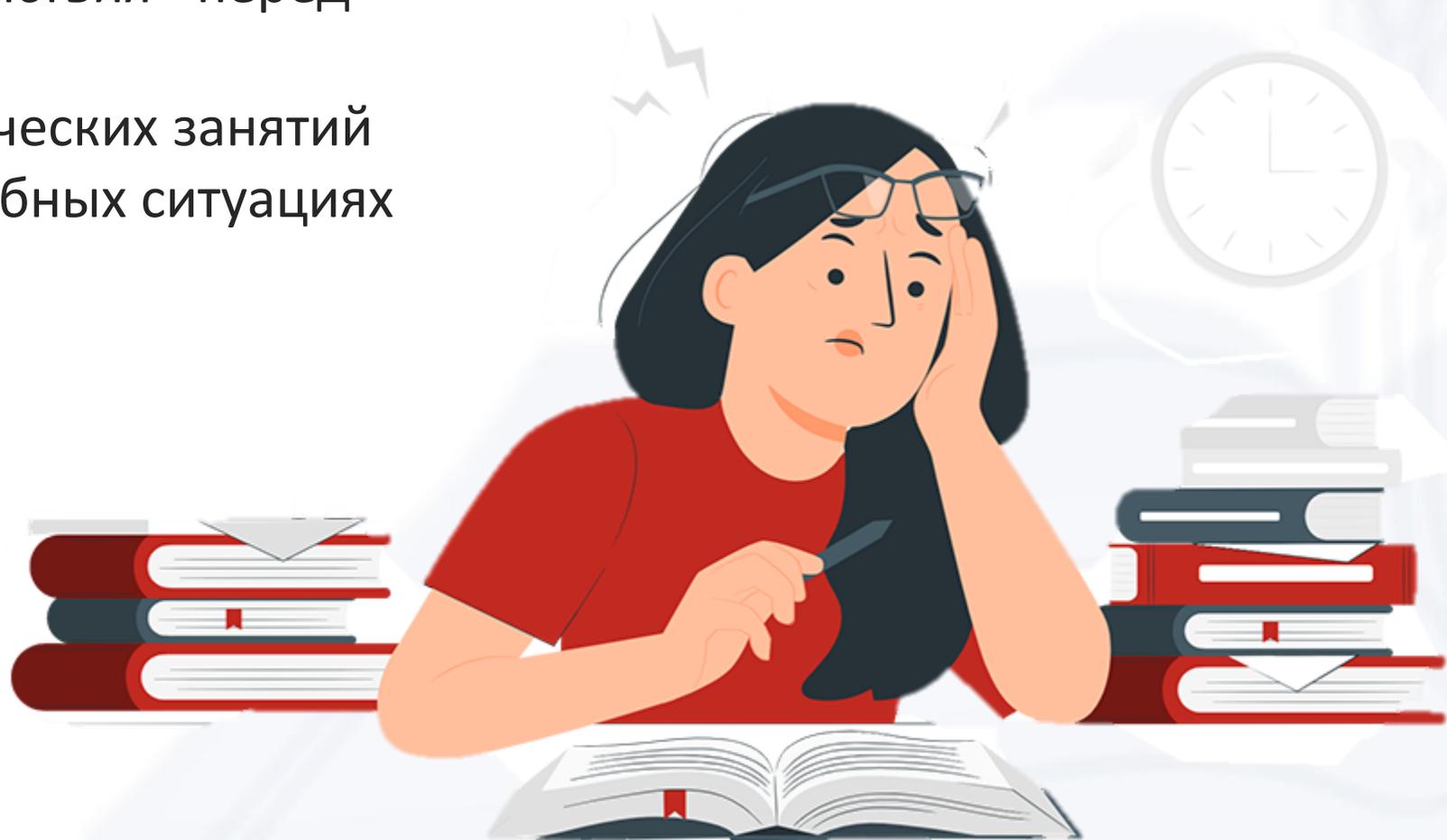
На паузе — 3 глубоких вдоха/выдоха (счёт 4–4–4 по желанию).

На следующей минуте ученик выбирает одно из трёх действий: (А) найти безопасное место/человека, (В) выполнить простой алгоритм (например, проверить маршрут эвакуации), (С) попросить помощь.

На первых занятиях практикуйте «стоп» как игру: кто быстрее вспомнил и спокойно выполнил алгоритм — похвалите. Для тревожных детей можно разрешить внешнее «стоп» (слово вслух).

Г где использовать

- «Минутки спокойствия» перед контрольными
- Во время практических занятий
- В стрессовых учебных ситуациях



Г как понять, что упражнения работают?

- учащиеся используют «якорь» самостоятельно перед контрольной/трудной задачей;
- в тренировках уменьшается паника, растёт скорость принятия решения;
- учащиеся дают осмысленную экспресс-рефлексию (короткие выводы).

Г заключение

- Устойчивость к стрессу — тренируемый навык
- Задача педагога — обучать + поддерживать
- Возможна и необходима интеграция в образовательный процесс





ЛОМОВСКАЯ СОФЬЯ

преподаватель кафедры безопасности жизнедеятельности

