

Вместе!

С ОБРАЗОВАНИЕМ

Дайджест программы

Выпуск №1 (27)
сентябрь, 2026

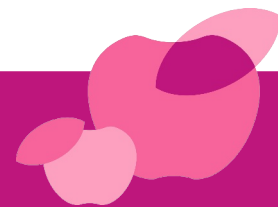
Дорогие коллеги, начался новый учебный год с программой «Вместе! С образованием». Впереди нас ждет девять насыщенных месяцев погружения в смыслы и практики современных подходов к профессиональному самоопределению подростков, новые школьные проекты, теплые встречи сообщества, яркие события.

Каждый месяц мы будем делиться с вами тем, что происходит, рассказывать об опыте педагогов нашего сообщества, предлагать к изучению полезные инструменты и практики. Те из вас, кто уже знает про талисман программы «Уточку педагогической удачи» — порадуем, что все дайджесты она также будет с нами. И не одна, а с буквами, собрав которые вы сможете сложить фразу, отражающую один из важных смыслов программы. Для этого:

1. Ищите уточек 🦆 в тексте дайджеста — они спрятаны среди новостей, статей и полезных материалов.
2. Записывайте буквы, которые прячутся за каждой уточкой, — в том порядке, в котором они встречаются.
3. Сохраняйте все буквы от выпуска к выпуску — фраза складывается постепенно в течение всего года.
4. Весной на итоговой конференции программы мы выберем 10 победителей, первых приславших собранную фразу.

Да пребудет с вами сила педагогической удачи! 😊

НОВОСТИ ПРОГРАММЫ



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ИНТЕНСИВ

С 17 по 20 августа в Старом Осколе, на площадке «Вместе-парка», прошёл летний образовательный интенсив программы «Вместе! С образованием». Он собрал педагогические команды школ — участников программы, директоров и выпускников прошлых лет из Старого Оскола, Губкина и Железнодорожска.

Начали с разговора о самом важном: зачем современной школе профориентация, какой может быть школа, в которой хочется учиться и работать, и что сегодня зависит от педагога в профессиональном самоопределении подростка. Разбирали возрастные и психологические особенности детей, наставничество и тьюторский подход, работу с родителями, рефлексии и способы поддерживать субъектную позицию ребёнка. Отдельно говорили о том, как вплетать профориентацию в обычные уроки и внеурочную деятельность и тестировали профориентационные мероприятия.

Много работали через практику. Педагоги знакомились с подходами гуманной педагогики, разбирали опыт проекта ProГУЛ из Выксы и примеряли разные инструменты к своим школам. Важной частью интенсива стал и обмен опытом с выпускниками программы прошлых лет — теми, кто уже успел попробовать новые подходы в работе и мог честно рассказать, что получилось, а что потребовало доработки.

Для директоров и выпускников были запланированы отдельные треки. Руководители школ обсуждали, как поддерживать свои команды и создавать условия для изменений. Выпускники работали с темами кураторства, коммуникации и развития профессионального сообщества, в том числе вместе обсуждали, каким должно быть сообщество «Вместе! С образованием» в новом учебном году.

В финале педагогические команды перешли от идей к следующим шагам: наметили планы на учебный год и начали собирать замыслы будущих профориентационных проектов. То есть интенсив стал не только обучением и точкой старта нового цикла, но и местом, где команды смогли договориться, с чем именно они возвращаются в свои школы.

Видео ролик про интенсив [по ссылке](#) и рилсы [по ссылке](#).

Полезные материалы и фото



ПЛАН-ГРАФИК ПРОГРАММЫ

На 2026-2027 учебный год составлен предварительный **план-график** программы, включающий все запланированные мероприятия.

ЗАКРЫТЫЙ ГРАНТОВЫЙ КОНКУРС

В течение 2026-2027 учебного года команды школ — участниц программы запустят новые проекты и форматы профессионального самоопределения, а также включают их в свою плановую работу со школьниками.

Для поддержки новых проектов в рамках программы пройдет закрытый грантовый конкурс.

До **16 октября** от команд принимаются заявки в соответствии с **Положением о конкурсе**. Итоги конкурса будут подведены не позднее 23 октября.

МАСТЕРСКАЯ УРОКА

В сентябре стартовал факультатив «Мастерская урока» с Ларисой Шилиной.

Программа курса включает 4 теоретических и 4 практических занятия, в рамках которых вместе с экспертом учителя глубоко погрузятся в гуманно-личностный подход к обучению и воспитанию, рассматривая его на мировоззренческом, методологическом и практическом уровнях. Главным итогом обучения станет создание авторского урока: в течение курса учителя не только разработают его, но и проведут со своими учениками.

Первое занятие **«Мировоззрение и понятийный аппарат учителя гуманной педагогики. Педагогическое созвездие слов»** прошло 16 сентября. Участники познакомились с основными понятиями и мировоззренческими установками гуманно-личностного подхода к обучению и воспитанию и разобрали, чем он отличается от традиционного.

СОУЧАСТВУЮЩЕЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

22 и 23 октября для команд Старого Оскола, Губкина и Железногорска пройдет очный проектный интенсив **«Не для, а вместе: соучастующее проектирование с подростками»**.

В интенсиве примут участие команды из 5 человек от одной школы: выпускник программы прошлых лет, педагог и три ученика 9-10 классов.

Соучастующее проектирование — это подход, при котором подростки становятся полноправными соавторами решений для своей школы, а не просто исполнителями идей взрослых. За 8 часов интенсива команды исследуют проблему в сфере профессионального самоопределения, вместе генерируют идеи и собирают проектный замысел с четким распределением ролей. Приходить с готовым проектом не нужно, достаточно темы или вопроса, который хочется исследовать.

После обучения команды смогут доработать замысел и при желании подать его на закрытый грантовый конкурс для выпускников программы «Вместе! С образованием».

Эксперты:

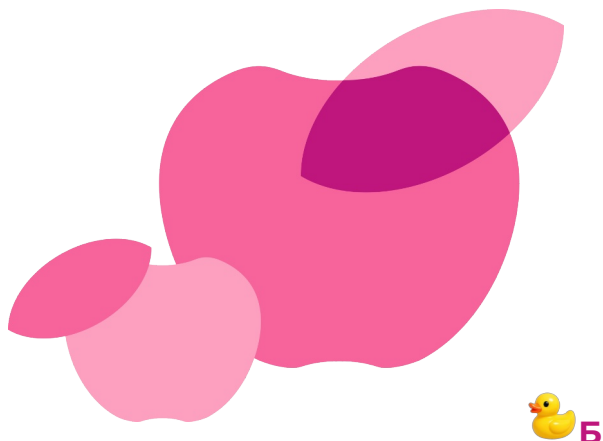
Анна Тихомирова, руководитель психологической службы школы «Летово»

Катречко Леонид Сергеевич, магистр педагогики психологии, психолог школы «Летово»

ПОДДЕРЖИВАЮЩИЕ ВСТРЕЧИ

Для всех желающих ежемесячно проводятся поддерживающие встречи в формате мастермайнда. Это формат, в котором двое и более участников, имеющих общую цель, ищут оптимальные пути решения. Такие встречи — эффективный способ для решения и личных, и профессиональных задач.

В октябре встреча состоится **29 октября**. Запись **[по ссылке](#)**.



ВОЗМОЖНОСТИ ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

Развитие нашего сообщества — один из главных приоритетов программы. Мы очень ценим вклад всех выпускников и хотим, чтобы они продолжали расти и развиваться вместе с нами. Поэтому в 2026–2027 учебном году подготовили для выпускников новые форматы поддержки, обучения и грантовые возможности.

Что предлагает программа «Вместе! С образованием» для выпускников:

- образовательные возможности [по ссылке](#)
- закрытый грантовый конкурс
- развитие сообщества в городах

[\(подробнее читайте на странице 10\)](#)

В октябре для выпускников программы будет объявлен закрытый грантовый конкурс на реализацию индивидуальных или совместных проектов. Поддержку смогут получить проекты, направленные на проектирование инициатив совместно с подростками (только для тех, кто пройдет обучение соучаствующему проектированию), работу с родителями, развитие сообщества выпускников, методические разработки, обмен опытом.



В каждом городе есть сообщество активных выпускников, и, если у вас есть идеи проектов для его развития, смело ими делитесь. Комьюнити-менеджеры в городах:



СТАРЫЙ ОСКОЛ:

Наталья Илясова: +7 915 526 68 94

Наталья Горбатовская: +7 915 562 90 23



ГУБКИН:

Алена Стукалова: +7 929 005 58 70

Светлана Разумкова: +7 951 765 45 99



ЖЕЛЕЗНОГОРСК:

Алина Арбузова: +7 996 308 97 32

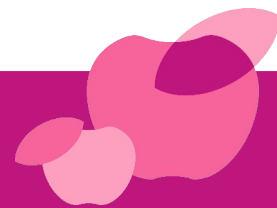
Виктория Ушакова: +7 910 740 56 91

О всех возможностях, датах и условиях участия смотрите в презентации [по ссылке](#).

В каждом человеке — солнце. Только дайте ему светить. (Сократ)



НОВОСТИ ШКОЛЬНЫХ КОМАНД



экскурсия

МБОУ «СОШ №13», Г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК

11 сентября ученики 10 «А» и 10 «В» прошли по всей производственной цепочке — от смотровой площадки карьера, где БелАЗы кажутся игрушечными, до обогатительной фабрики и фабрики окомкования. Школьники увидели, как операторы управляют сложными тепловыми агрегатами, и осознали, что современное производство — это не тяжёлый ручной труд, а высокотехнологичный процесс с цифровым оборудованием. Ребята задавали вопросы о производственных мощностях, охране труда и карьерном росте.

Такие экскурсии разрушают стереотипы о промышленности и помогают подросткам по-настоящему представить будущую профессию. Вопросы о карьерном росте и оптимизации говорят о том, что ребята начинают серьёзно задумываться о своём профессиональном будущем.



профпроба

МБОУ «СОШ № 3», Г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК «Я б в кондитеры пошел»

24 сентября учащиеся восьмых классов прошли полный путь кондитера — от подготовки ингредиентов до дегустации. Они приготовили десерт «Фламбе фруктовое», освоили технику фламбирования, работу с огнём, а также основы выкладки, декора и подачи блюда. Кульминацией стала дегустация: каждый оценил результат своего труда.

Практический опыт и обратная связь от наставников сделали знакомство с профессией наглядным и мотивирующим. День, когда школьники почувствовали себя настоящими кондитерами, точно запомнится надолго.

классный час

Классный час о выборе пути: когда «я хочу» встречается с «я могу»!

Ученики 9 «В» класса разобрали, что влияет на выбор профессии — интересы, способности, востребованность и личные цели. Поговорили о формуле «хочу — могу — надо» и о том, как она помогает не заблудиться в мире специальностей. Главным творческим моментом стало создание большого панно: каждый ученик вырезал бумажную фигурку и написал на ней свою цель и качества, которые помогут её достичь.

Панно стало картой будущих дорог, где каждый маршрут уникален. Ребята с интересом читали записи друг друга, находили общие интересы и делились мыслями — даже в одном классе столько разных стремлений, и это здорово.

«Дорисовывайте» своих детей и друг друга. Общайтесь с ребенком так, словно он уже сейчас такой, каким вы хотите его видеть. Ищите в нем хорошее и регулярно это подмечайте. (Ш.А. Амонашвили)



мастер-класс

МБОУ «ЛИЦЕЙ №14», Г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК Мастер-класс «От идеи до 3D-модели»

24 сентября 8 «Г» класс познакомился с программой LeoCAD, где создание моделей напоминает сборку конструктора — детали соединяются по принципу «паз в паз». На практике ребята прошли путь от задумки и цифрового проектирования до модели, готовой к 3D-печати. Мастер-класс провёл преподаватель IT-дисциплин В. И. Емельянов.

Профессиональная проба показала, что знакомство с современными технологиями может быть не только полезным, но и увлекательным. Возможно, именно такие первые шаги в 3D-моделировании для кого-то станут началом интереса к IT, инженерии и цифровому производству.



классный час

МБОУ «ЛИЦЕЙ №5», Г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК Интерактивный классный час «Как найти свое призвание?»

Ребята из 9 «В» прошли через игровой баттл-раунд «Верю — не верю» и динамичную игру «Угадай слово» с ключевыми профессиональными терминами от студентов ЖГМК под руководством заведующей отделением профориентации. На этом классном часе были развеяны стереотипы о рабочих специальностях. Затем заведующая отделением профориентации рассказала о целевом обучении: дополнительная стипендия от предприятия-партнёра, оплачиваемая практика и гарантия трудоустройства после выпуска.

Встреча пролетела на одном дыхании, и ребята искренне благодарили за интерактивный формат и честный разговор о будущем. После мероприятия ученицы Вероника Кононова и Валерия Васильева поделились своими впечатлениями.



классная встреча

Классная встреча: связь поколений через полвека!

В сентябре МБОУ «Лицей №5» посетил Николай Михайлович, выпускник 1976 года, который встретился с обучающимися 9-х и 11-х классов. Встреча получилась по-настоящему живой. Николай Михайлович поделился воспоминаниями о школьных годах, которые сильно отличались от современных будней, но были не менее яркими. Он с теплотой отозвался об учителях в его родной школе. Ребята с интересом узнавали, о чем мечтали их сверстники 50 лет назад. Особый восторг вызвали истории из мира кино.

Гость школы — профессионал в области кинематографии, поэтому разговор быстро перешел от школьных тем к захватывающим рассказам о съемках фильмов и сериалов.



Это был не просто урок профориентации, а честный разговор о жизни, выборе профессии и о том, как важно найти свое призвание.

Необходимо, чтобы у ребенка был близкий ему персонаж, на которого ему хотелось бы походить, герой, совершивший подвиг. (В.А. Сухомлинский)

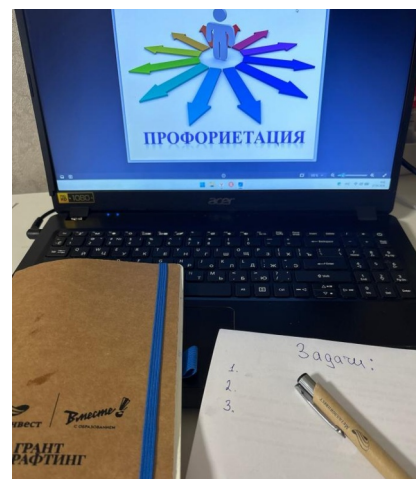


стратегическая сессия

МБОУ «ЛИЦЕЙ №12», г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК Встреча команды по проекту профориентации

22 сентября команда МБОУ «Лицей №12» г. Железнодорожска собралась не просто на планерку, а на настоящую стратегическую сессию. В центре внимания — новый проект по профориентации для старшеклассников. Говорили о целях: уйти от формальных лекций и помочь подросткам услышать себя. В качестве инструментов решили отказаться от тестов в пользу встреч с молодыми специалистами из разных сфер — от IT до креативных индустрий — и игровых механик. Главный вывод встречи: профориентация должна перестать быть стрессом перед экзаменами и стать увлекательным исследованием своих талантов.

Увлечённость команды идеями заряжает невероятно. Уже готовы база экспертов, продумана анкета для школьников и запланирован тестовый воркшоп в следующем месяце.



экскурсия

Огнеборцы, сирены и мечта: наша экскурсия в пожарную часть

18 сентября девятиклассники Лицея увидели технику изнутри, посидели за рулём пожарных автомобилей и рассмотрели гидравлический инструмент. Им показали боевую одежду огнеборца — полная экипировка с дыхательным аппаратом весит около 20 килограммов. Школьники познакомились с работой диспетчерской службы и узнали, какие качества нужны в этой профессии: стрессоустойчивость, взаимовыручка и отличная физическая подготовка. Работа пожарного — это не только тушение огня, но и спасение людей на ДТП, помощь при паводках и огромная профилактическая работа. Многие ребята признались, что после встречи начали всерьёз рассматривать МЧС как место для будущей службы.

классная встреча

МБОУ «ОК «СТАРТУМ», г. ГУБКИН Вектор будущего: служить закону

В сентябре состоялась важная и насыщенная встреча учащихся 10-х классов с представителем прокуратуры города Губкина. Прокурор рассказал о ключевых задачах надзорного ведомства, о том, как строится ежедневная работа сотрудников прокуратуры и какие качества важны для службы. Он поделился информацией о том, куда стоит поступать тем, кто хочет связать жизнь с юриспруденцией и правоохранительной деятельностью, и какие перспективы открываются перед молодыми специалистами.

Для многих ребят встреча стала отличной возможностью задуматься о будущей профессии и увидеть работу прокуратуры изнутри.



классная встреча

ОГБОУ «СОШ № 20 С УИОП Г. СТАРОГО ОСКОЛА», Г. СТАРЫЙ ОСКОЛ

«Производство России»: как рождается металл и характер

В 5 «Г» классе прошла очень тёплая и душевная встреча. В гостях у ребят побывал Сотников Иван Игоревич - начальник участка дробления и фильтрации фабрики металлизации цеха окомкования Оскольского электрометаллургического комбината им. Алексея Алексеевича Угарова. Иван Игоревич приоткрыл дверь в мир современного производства: рассказал, как из руды получается высококачественный металл, какие технологии используются на комбинате и почему работа там — дело чести и гордости. Дети засыпали гостя вопросами — от «Какая самая сложная профессия?» до «Что нужно сделать, чтобы стать таким же специалистом?».

Такие мероприятия — это не просто уроки профориентации. Это воспитание уважения к людям труда и гордости за достижения нашего народа.



интерактивная экскурсия

МБОУ «СОШ №16 С УИОП», Г. СТАРЫЙ ОСКОЛ Участие в фестивале по фиджитал-спорту

9 класса «В» приняли участие в муниципальном фестивале школьников по фиджитал-спорту. Формат прокачивает сразу несколько навыков: физическая активность укрепляет тело, а цифровой этап тренирует реакцию, стратегическое мышление и умение быстро принимать решения. Фиджитал-спорт мотивирует тех, кому сложно заставить себя на обычные тренировки, а командные дисциплины учат работать в группе и распределять роли.

Интерес к играм становится точкой входа — и в итоге человек получает и умственную, и физическую нагрузку, и опыт социализации.



экскурсия

МБОУ «ЛИЦЕЙ №5», Г. ЖЕЛЕЗНОГОРСК Экскурсии «Я бы в горняки пошёл»

22 сентября ученики вместе с классным руководителем Димушей С. П. побывали на экскурсии «Я бы в горняки пошёл». Ребята посетили Музей Трудовой славы МГОКа, посмотрели фильм о технике безопасности и ознакомились с инструкциями по ТБ. Школьники задавали вопросы о работе на производстве, оплате труда и образовании, необходимом для трудоустройства.

Экскурсия дала ребятам возможность увидеть производство изнутри и лучше понять, что представляет собой работа в горнодобывающей отрасли.



**МАОУ «СОШ №24 С УИОП ИМЕНИ С.П. ТИМОФЕЕВА»,
Г. СТАРЫЙ ОСКОЛ**
Когда слово имеет вес

28 сентября произошло событие, которое выходит за рамки обычного школьного расписания. К ученикам 10-х и 11-х классов в гости пришёл Василий Макарович Рассолов — человек, чьё имя вписано в историю Старого Оскола. Почётный гражданин города, член Общественной палаты Старооскольского городского округа 6 созыва, Почётный работник общего образования РФ, кандидат экономических наук. Василий Макарович рассказал о своём пути без пафоса и нравоучений — о преградах, решениях и жертвах. Главной мыслью стало то, что настоящее богатство измеряется не статусами, а способностью отдавать и светить для других. Он говорил о человечности, которую нельзя растерять, о характере, который закаляется в трудностях, и о деле, которое должно зажигать.

Вопросов было так много, что встреча потеряла временные рамки. Василий Макарович каждому находил ответ и уделял внимание — в зале не осталось равнодушных.



профпроба

**МБОУ «ЦО «ПЕРСПЕКТИВА»,
Г. СТАРЫЙ ОСКОЛ**

25 сентября учащиеся 9-х классов погрузились в атмосферу разных специальностей на базе Старооскольского техникума технологий и дизайна. Ребята попробовали силы на практике и заглянули в своё будущее.

В тот же день состоялась встреча педагогической команды школы с куратором проекта «Вместе! С образованием» В. Буцаевой, где обсуждались актуальные вопросы развития школы, обмен опытом и новые возможности для профессионального роста педагогов.

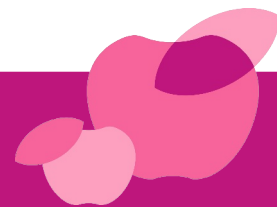
Такие встречи помогают школьникам лучше понять свои интересы и сделать осознанный выбор профессионального пути, а проект «Вместе! С образованием» помогает создавать современную, вдохновляющую образовательную среду — и для учеников, и для учителей.



Человек рожден для труда; труд составляет его земное счастье, труд — лучший хранитель человеческой нравственности, и труд же должен быть воспитателем человека. (К.Д. Ушинский)



НОВОСТИ ВЫПУСКНИКОВ



Одна из целей проекта на 2026-2027 учебный год — развитие сообщества выпускников. Уже во время летнего интенсива оживилось сообщество активных выпускников Вконтакте

<https://vk.ru/vmeste.obrazovanie>.

Новости сообщества пополняются еженедельно: от профессиональных тем до культурных мероприятий. Если вы еще не там — присоединяйтесь!

В Старом Осколе, Губкине и Железногорске появились команды из активных неравнодушных выпускников программы, готовых вкладывать свою энергию, идеи и ресурсы в развитие сообществ «Вместе! С образованием». В сентябре команды каждого города встретились, чтобы обсудить, что хотелось бы сделать вместе, важное и интересное для выпускников.



И уже 25 сентября в ЦСИ «Быль» прошло первое масштабное мероприятие **«Форум Выпускников» города Старый Оскол**. Педагоги поделились проектами, которые они реализовали за первый и второй годы участия в программе. За каждым из них стоят живые истории о том, как взрослые помогают ребятам найти своё место в мире.

Выпускники поделились опытом реализации проектов:

- «Сила и мощь в кадре» (лицей №3 им. С.П. Угаровой)
- «Следствие вели...» (школа №6)
- «Тайны Белгородских профессий» (школа №24)
- «Профпроба в уроке» (школа №33)
- «Карта профессий Белгородчины» (школа №30)
- «Веер профессий» (школа №36)

Очень ценно, что проекты продолжают развиваться выпускниками и после завершения основной части программы, а их опыт очень востребован коллегами.

Смотрите видео-ролик о событии [по ссылке](#).

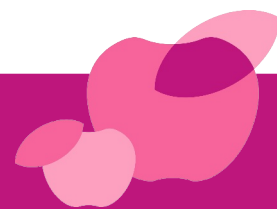


Щ

Всякая, даже небольшая, радость, стоящая перед коллективом впереди, делает его более крепким, дружным, бодрым. (А.С. Макаренко)



КУЛЬТУРНАЯ ЖИЗНЬ СООБЩЕСТВА



13 сентября. Посещение спектакля «Северо-восточные сны: хроника Нового города» в г. Старый Оскол

Это было отличным способом снять напряжение сумасшедших двух недель сентября. О работе говорили мало. А вот о предстоящих событиях «Вместе! С образованием» — с удовольствием!



17 сентября Педагогическое сообщество Железногорска стало частью яркого события **форум-фестиваля «РУДА и СРЕДА»**, посетив открытую лекцию Елизаветы Лихачевой, искусствоведа, историка архитектуры, музейного эксперта, которая в очередной раз доказала, что можно говорить о сложном просто и увлекательно.

Вместо сухих фактов о стилях и направлениях участников ждал живой, откровенный диалог о том, что в искусстве смущает, раздражает или удивляет: от вечных споров вокруг «Чёрного квадрата» и истинной роли музея до места творчества в эпоху нейросетей и способов превратить банальную усталость от долгих экскурсий в настоящее вдохновение.

Эта встреча стала отличной возможностью для всех присутствующих — от заядлых ценителей до скептиков — задать свои вопросы и получить свежие идеи о том, как сделать знакомство с культурой не скучной «обязаловкой», а захватывающим и осмысленным приключением.

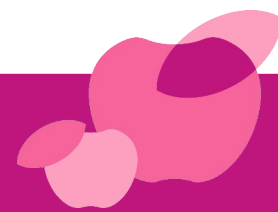
23-25 сентября. Магия, которая остаётся в сердце: концерт «Виртуозов Москвы» в Старом Осколе, Губкине и Железногорске подарил незабываемые эмоции!

Выпускники прошлых лет и участники программы «Вместе! С образованием» этого года побывали в своих городах на концертах Государственного камерного оркестра «Виртуозы Москвы». Мероприятие прошло при финансовой поддержке компании «Металлоинвест». Это были не просто концерты, а настоящий диалог двух великих стихий — музыки и поэзии. Казалось, будто между нотами прячутся целые вселенные эмоций.

Такие события напоминают: культура — это не только про «надо знать», но и про «важно чувствовать»!



ПОЛЕЗНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ



Осень для педагогов — насыщенный период. В этот период особенно важно уделить внимание поддержке своего физического и эмоционального состояния. Амбассадор гуманной педагогики, постоянный спикер нашего проекта Лариса Ширина поделилась секретами освоения искусства выхода из сложных ситуаций с опорой на гуманный подход.

Гуманный подход — это уважение, любовь и осознанность! Поэтому если вы хотите освоить искусство выхода из сложных ситуаций и остаться в ресурсе:

Первое: примите ситуацию и перестаньте бороться с ней! Любую трудность воспринимайте как урок или задачу, которые ставит перед нами жизнь для нашего духовного роста.

Второе: посмотрите на ситуацию со стороны, как наблюдатель, и задайте себе вопрос: «Чему эта ситуация учит меня прямо сейчас?»

Третье: мысленно переключитесь и найдите положительные моменты в создавшейся сложной ситуации. Например: «Урок сорвали, зато у нас появилась возможность искренне поговорить о том, что действительно волнует детей...»

Четвёртое: укрепляйтесь в вере! Гуманная педагогика утверждает, что на духовном уровне учитель не может передать ученику того, чем не владеет сам. Любовь воспитывается любовью, доброта добротой, сострадание можно воспитать только состраданием, а уважение уважением и никак иначе! Поэтому, если вы чувствуете эмоциональное истощение, значит, ваша внутренняя опора пошатнулась. Честно признайтесь самому себе: «Да, сейчас мне трудно, я злюсь или тревожусь, и это нормально». Сделайте паузу, выпейте теплой воды, расправьте плечи и не принимайте никаких решений, пока не придёте в гармонию с собой. Правильное решение приходит из состояния покоя, а не раздражения.

Пятое: «очеловечивайте» пространство и среду вокруг себя! Когда обстановка накаляется, возьмите паузу и скажите ребёнку спокойным голосом: «Я люблю тебя, но сейчас очень злюсь. Мне нужно успокоиться. Давай решим эту проблему позже». Переведите фокус внимания со своей внутренней тревоги на живого человека перед вами. Посмотрите на ребёнка или собеседника не как на «источник проблемы, который трепет вам нервы», а как на душу, которая, возможно, тоже сейчас проходит через свой кризис.

Шестое: фокусируйтесь на том, что вы можете контролировать! Вы не можете контролировать поведение других людей или внешние обстоятельства, но вы всегда выбираете свою реакцию! Направьте энергию стресса на созидательное действие: улыбку, поддержку, доброе слово или спокойное разъяснение. И помните, что любой стресс сужает наше сознание до уровня сиюминутной проблемы. Гуманный подход расширяет горизонты сознания и предлагает опору на долгосрочные ценности — любовь и доверие!

Дыхание с удлинённым выдохом

1. Сделайте вдох носом на 4 счета.
2. Сделайте долгий, плавный выдох ртом (можно через сложенные трубочкой губы) на 6 счетов.
3. Повторите 10 раз.

Сброс напряжения через тело

1. Упритесь ладонями в стену или сожмите кулаки изо всех сил на 5–10 секунд, напрягая все мышцы тела.
2. Резко выдохните и сбросьте напряжение, расслабив руки и плечи.
3. Повторите 3 раза. Тело «выплеснет» адреналин, и потребность кричать уменьшится.

Техника «Заземления» (5-4-3-2-1)

1. Найдите глазами 5 предметов вокруг себя.
2. Потрогайте 4 разные поверхности (одежду, стол, стену).
3. Услышьте 3 звука.
4. Почувствуйте 2 запаха.
5. Ощутите 1 вкус.

Это переключает мозг с эмоций на органы чувств, возвращая контроль.

Программа «Вместе! С образованием» реализуется компанией «МЕТАЛЛОИНВЕСТ» в партнерстве с проектным офисом «Центр управления социальных инноваций ГрантРафтинг».