

В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНОК ИСПЫТЫВАЕТ СИЛЬНОЕ ОТЧАЯНИЕ, ЧУВСТВО ОДИНОЧЕСТВА, ОН НЕ ВИДИТ ВЫХОДА. ВНИМАНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ МОЖЕТ ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ!

!!!СИТУАЦИИ, НА КОТОРЫЕ НАДО ОБРАТИТЬ ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ!!!

- **Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях;**
 - **Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми;**
 - **Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений;**
- **Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание);**
- **Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха;**
- **Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства);**
- **Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).**

Действия учителя при выявленном у ребенка кризисном состоянии.

Основные задачи учителя при взаимодействии с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, – прояснить ситуацию, убедиться, что ребенок находится в безопасном окружении, и при необходимости мотивировать на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу или иным специалистам). Будьте внимательным слушателем. Не давайте советов. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав ребенка и дав ему возможность выразить свои эмоции. Даже если вы просто молча посидите с ним, это будет доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

При беседе с ребенком необходимо придерживаться следующих правил:

- Быть спокойным, не паниковать. Важно, чтобы ваше личное эмоциональное состояние не выходило из-под контроля.
- Выбрать место беседы без посторонних лиц. Никто не должен слышать и прерывать разговор.
- Пространство во время беседы между вами должно быть свободным. Исключите расположение через стол.
- Приглашать на беседу следует лично, без участия третьих лиц.
- Необходимо запастись временем. Следует показать ребенку, что важнее этой беседы для вас ничего нет. В процессе беседы не стоит отвлекаться на другие дела, вести записи и поглядывать на часы.
- Помнить о том, что нотации, критика, повышенный и эмоциональный тон речи не эффективны, а даже вредны (ребенок может закрыться и ничего не рассказать). Необходимо строить беседу на доброжелательном и безоценочном отношении к ребенку.

- Дайте возможность ребенку высказаться, не перебивайте, говорите только тогда, когда перестанет говорить ребенок.
- Ориентируйтесь на события, нормы и ценности ребенка, исключая акцент на социально принятые нормы и правила.

Примеры ведения диалога с ребенком, находящимся в кризисном состоянии.

Если ребенок говорит:

- «Ненавижу учебу, школу, учителей, родителей и т.п.».

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «С кем ты можешь поговорить, когда тяжело на душе?»;
- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?»;
- «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Когда я был (а) в твоём возрасте...»;
- «Не ленись, займись делом!».

Если ребенок говорит:

- «Я расстроен, все кажется таким безнадежным...».

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Люди могут испытывать разные эмоции, могут быть подавлены, грустить. Наши чувства и эмоции подаются нам сигнал о том, что что-то происходит. Когда человек чувствует безнадежность, можно подумать, какие проблемы у него есть, и какую из них надо решить в первую очередь»;

- «Иногда мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»;
- «Ты ведь живешь гораздо в лучших условиях, чем другие дети. Тебе бы следовало благодарить судьбу»;
- «Хватит ныть».

Если ребенок говорит:

- «Я совершил ужасный поступок...».

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Давай сядем и поговорим об этом»;
- «Я готов(а) тебя поддержать, если ты захочешь»;
- «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Надо было сначала думать, потом делать!»;
- «Что посеешь, то и пожнешь!».

Если ребенок говорит:

- «Всем было бы лучше без меня!».

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Кому именно?»;
- «На кого ты обижен?»;
- «Ты очень много значишь для нас, меня очень беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

Если ребенок говорит:

«Вы не понимаете меня!».

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Что я сейчас должен/должна понять? Я действительно хочу это знать.

Для меня это важно»;

- «Что бы помогло тебе прямо сейчас почувствовать себя лучше?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Я очень хорошо тебя понимаю»;

- «Кто же может понять современных детей? Мы были другие».

Если ребенок говорит:

«А если у меня не получится?».

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»;

- «Случались ли уже в твоей жизни похожие ситуации? Как тебе тогда удавалось с ними справиться?».

Нерекомендуемый вариант ответа:

«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!».

Уважаемые педагоги! Обращайте внимание на эмоциональное состояние учащихся. Общайтесь, обсуждайте проблемы. Учите разрешать их, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не стоит полагаться на время - что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить переживания ребенка, помогут найти выход из трудной ситуации.