

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В СЛУЧАЕ НЕСТАБИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

1. В случае, если обучающийся говорит: ненавижу учёбу, класс...

✓ **Обязательно скажите:** что у нас происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?

✗ **Никогда не говорите!** Когда я был в твоём возрасте. Да ты просто лентяй.

2. В случае, если обучающийся говорит: все кажется таким безнадежным...

✓ **Обязательно скажите:** иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь

✗ **Никогда не говорите!** Подумай лучше о тех, кому ещё хуже, чем тебе.

3. В случае, если обучающийся говорит: всем было бы лучше без меня!

✓ **Обязательно скажите:** ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит.

✗ **Никогда не говорите!** Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом.

4. В случае, если обучающийся говорит: вы не понимаете меня!

✓ **Обязательно скажите:** расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.

✗ **Никогда не говорите!** Кто же может понять молодёжь в наши дни. Никому не нужны чужие проблемы.

5. В случае, если обучающийся говорит: я совершил ужасный поступок...

✓ **Обязательно скажите:** давай сядем поговорим об этом.

✗ **Никогда не говорите!** Что посеешь, то и пожнёшь! Ты сам виноват!

6. В случае, если обучающийся говорит: а если у меня не получится?

✓ **Обязательно скажите:** если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому. Если не получится, я буду знать, что ты сделал всё возможное.

✗ **Никогда не говорите!** Если не получится — значит, ты недостаточно постарался.

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОБУЧАЮЩЕМУСЯ НУЖНА ПОМОЩЬ?



НИЦМП

- Фиксируются резкие перемены в поведении/эмоциональном состоянии; признаки депрессии (подавленное настроение, «уход в себя» и др.); агрессивность к окружающим (преподавателям, ученикам и др.).
- Установлены факты раздачи личных вещей окружающим людям («на память»); наличие высказываний желания/намерений/угроз совершения самоубийства.

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАРКЕРЫ "РИСКА"

- ✓ **Низкая сопротивляемость обучающегося** к стрессу и чувство разочарования и безысходности (недостаточное принятие реальности).
- ✓ **Ощущение неспособности** изменить положение вещей (нет надежды на позитивные перемены в будущем). Согласно его субъективным ощущениям положение дел не улучшается, никто не может ему помочь.
- ✓ Отсутствие навыков у обучающегося конструктивного решения проблемы, образ «тупика».
- ✓ Нестабильное психоэмоциональное состояние.
- ✓ Убежденность в том, что только самоубийство решит все проблемы.

ОКАЗАНИЕ ПЕРВИЧНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В БЕСЕДЕ С ПОДРОСТКОМ

- **Внимательно слушайте:** в состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать.
- **Внимательно отнеситесь** ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам обучающегося, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им, попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделиться накопившимися проблемами.
- **Придайте уверенность** подростку в том, что не оставите его со своими проблемами «один на один».

ГОРЯЧИИ ЛИНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И МОЛОДЕЖИ

- ✓ Всероссийский круглосуточный телефон доверия для детей и подростков

<https://telefon-doveria.ru/>

8 800 2000 122

- ✓ Сообщество «Digital Психолог»

https://vk.com/hotline_help_me.

- ✓ Портал «Твоя территория»

<https://твоятерритория.онлайн/>

- ✓ Портал «Мы рядом — онлайн»

<https://мырядом.онлайн/>

- ✓ Сообщество НИЦ Мониторинга и профилактики

<https://vk.com/nicmp>



ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ