

Рекомендации педагогам по распознаванию кризисных состояний у учащихся

Кризис — это тяжёлый, болезненный период в жизни человека, причиной которого, может быть травмирующая, неприятная, неожиданно шокирующая ситуация, произошедшая независимо от воли человека.

Кризисное состояние — это внутренний процесс, который происходит в организме человека и часто сопровождается душевной болью. Кризисное состояние человека, может быть связано с потерей, неприятным открытием, событием, унижением, обидой. Эти внутренне болезненные переживания могут нести с собой угрозу индивидуальному представлению о себе, идеальному образу «Я» и личным планам на будущее. Более того, некоторые кризисы и состояния в них, содержат элементы объективной опасности и могут привести к глубокому депрессивному состоянию.

Опасные 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 тяжёлая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжёлое 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).

Что делать педагогу, если он обнаружил сигналы опасности:

Если вы увидели хоть один из перечисленных признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание учащемуся и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Не проходите мимо!

Обратитесь к психологу или к другим специалистам за помощью.

Свяжитесь с родителями ребёнка и поделитесь своими наблюдениями

Сохранять контакт с подростком. Для этого следует помнить, что авторитарный стиль взаимодействия для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или «аутоагрессию» (то есть, агрессию, обращённую на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой взаимодействия является заключение договорённостей. Если

ограничение необходимо, не стоит жалеть времени на объяснение его целесообразности.

Способствовать созданию дружеской поддерживающей атмосферы в учебной группе, ориентировать учащихся на совместную деятельность и сотрудничество.

Обращать внимание на ситуации, когда один или несколько учащихся становятся объектами нападок со стороны других. Поговорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.

Кураторский час используйте как место и время поговорить о перспективах в жизни и будущем. У подростков ещё только формируется картина будущего, они видят или совсем отдалённое будущее, либо текущий момент. Узнайте, что хотят учащиеся, как намерены добиваться поставленных целей, помогите им составить план конкретных (и реалистичных) действий. Важно поддерживать диалог с подростками, оставлять возможность контакта, чтобы при необходимости учащийся мог обратиться к вам в трудной жизненной ситуации.

Дать понять учащемуся, что опыт ошибок и неудач - такой же важный опыт, как и достижение успеха. Используйте ошибки учащегося как зону его роста. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помните о том, что есть оценки, а есть то, что шире – личность учащегося. Помогите ученикам найти сферы, где они успешны, независимо от оценок.

Понять, что стоит за внешней грубостью подростка. Возможно, подросток отстаивает свои ценности, а не стремится войти в конфликт и обесценить вас.

РЕКОМЕНДАЦИИ

как вести себя с человеком, находящимся в кризисной ситуации

- 1) не отталкивайте его, если он решил разделить с вами проблемы, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией;
- 2) доверьтесь своей интуиции, не игнорируйте предупреждающие знаки;
- 3) не предлагайте того, чего не в состоянии сделать;
- 4) дайте знать, что хотите ему помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить все в секрете, если какая-то информация может повлиять на его безопасность;
- 5) сохраняйте спокойствие и не осуждайте его, независимо от того, что он говорит;
- 6) говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьёзна угроза;
- 7) постарайтесь узнать у него план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности;

- 8)убедите его, что есть конкретный человек, к которому можно обратиться за помощью;
- 9)не предлагайте упрощенных решений;
- 10)дайте понять, что хотите поговорить о чувствах, что не осуждаете его за эти чувства;
- 11)помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти какое-либо решение и управлять кризисной ситуацией;
- 12)помогите найти людей и места, которые смогли бы снизить пережитый стресс;
- 13)при малейшей возможности действуйте так, чтобы несколько изменить его внутреннее состояние;
- 14)помогите ему понять, что присутствующее чувство безнадежности не будет длиться вечно.