**﻿ Рекомендации педагогам**

**по распознаванию кризисных состояний у учащихся**

**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.

- Несчастная 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)

**Признаки (индикаторы) в поведении учащихся, которые должны насторожить педагога.**

**Особенности поведения:**

- любые внезапные непонятные изменения в поведении;

- безрассудные поступки, связанные с риском для жизни

- высокая импульсивность

- уход «в себя», от общения или, наоборот, активное стремление к общению с окружающими

- общая заторможенность, бездеятельность или, напротив, двигательное возбуждение

- употребление алкоголя и других ПАВ

﻿- враждебное отношение к окружающим

- утрата интереса к тому, что раньше было значимо

- самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности

- ухудшение работоспособности

- небрежное отношение к своим школьным принадлежностям (при том, что ранее было другое)

- частые прогулы (отсутствие на определенных уроках)

﻿- переживание горя

- выраженная растерянность, чувство вины, безысходности,

- безразличие к своей внешности, преобладание мрачных (серых, черных) цветов в одежде и на страничке в соцсетях.

**Эмоциональные проявления:**

- переживание неудачи, собственной неполноценности, мало значимости

- повышенная раздражительность, слезливость, капризность

- тихий монотонный голос или, напротив, экспрессивная речь

- тоскливое выражение лица, бедность мимики

- резкие и необоснованные вспышки агрессии

**Словесные непосредственные высказывания и записи на страничках в соц. сетях**

**-** ﻿о бессмысленности жизни вообще и своей, в частности, пессимизм, невидение перспектив

- о чувстве беспомощности, вины («Я никому не нужен…Всем только мешаю»)

- о собственной ненужности, никчемности («Я ничтожество! Ничего собой не представляю!», Всем приношу несчастья…»)

- шутки о желании умереть («Никто из жизни еще живым не уходил!»)

- фразы, связанные с прощанием с жизнью («Последний раз встречаемся…, смотрю любимые фотографии…»)

- интерес к неформальным объединениям (готы, эмо), сайтам с деятельностью

﻿- тема одиночества, кризиса, утраты смысла в сочинениях на свободную тему или в размышлениях на уроках гуманитарного цикла.

﻿**Распознать эмоциональную реакцию и что делать в данной ситуации, можно руководствуясь данной таблицей:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Истерика - способ реагирования психики на экстремальные события*** | | | |
| **Как проявляется** | **Что делать** | **Что не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:  кричит, размахивает  руками, одновременно  плачет. | -Удалить зрителей.  -Внимательно слушать, кивать  поддакивать.  -Обращаться по  имени.  -Говорить мало, спокойно,  короткими простыми фразами.  - Если не подпитывать  истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.  -Дать человеку отдохнуть. | - Не совершать неожиданных действий (пощечины,  обливания, встряхивать)  -Не спорить, не вступать в активный  диалог, пока не пройдет реакция.  -Не считать, что он намеренно  привлекает к себе внимание.  -Не говорить банальных фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя». | Помогаем разрядить,  выплеснуть негативные эмоции.  Истерика заражает  окружающих. |
| ***Гнев, агрессия - непроизвольный способ снизить высокое внутреннее напряжение т.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства.*** | | | |
| **Как проявляется** | **Что делать** | **Что не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Активная энергозатратная реакция. Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение,  высокое кровяное  давление. | -Говорить спокойно.  -Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все  разнести».  -Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или  это?»  -Дать возможность выплеснуть эмоцию  и физическую активность | Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой.  -Не спорить, не переубеждать человека (даже, если  он не прав).  -Не угрожать, не  запугивать. | Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем,  что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства  Помогаем выразить  эмоциональную боль |
| ***Тревога – возникает при неопределенности в кризисной ситуации*** | | | |
| **Как проявляется** | **Что делать** | **Что не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Человек напряжен  (напряженная мимика, поза), не может расслабиться.  Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли.  Человек не знает, чего конкретно он  боится, поэтому  состояние тревоги тяжелее, чем страх. | -Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит.- Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.  - Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в действия, в продуктивную  деятельность, связанную с происходящими  событиями. | -Не оставлять человека одного.  -Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.  -Не скрывать правду  о ситуации, даже если это может его  расстроить. | Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась долго, вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность |
| ***Плач, слезы, печаль - реакция, позволяющая выразить переполняющие***  ***эмоции, показатель того, что процесс переживания начался*** | | | |
| **Как проявляется** | **Что делать** | **Что не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Человек плачет, дрожат губы, подавлен, нет возбуждения в поведении.  Слезы приносят облегчение.  Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим  действием. | - Сесть рядом  -Дать выплакаться  -Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо или на спину.  -Выражать поддержку,  сочувствие.  -Дать возможность  говорить о чувствах.  -Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки  фраз, кивать)  - Предложить выпить воды, сконцентрироваться  на глубоком ровном  дыхании, заняться  вместе каким-нибудь делом. | Не пытаться  останавливать слезы  -Не успокаивать  -Не убеждать не  плакать  -Не задавать вопросы  -Не давать советы  -Не считать слезы проявлением слабости | Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы.  Это предотвращение ущерба физическому и психическому здоровью |
| ***Страх - возникает,******когда ситуация вышла за пределы нормального опыта***  ***человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства, эмоция,***  ***которая оберегает от рискованных опасных поступков*** | | | |
| **Как проявляется** | **Что делать** | **Что не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Напряжение мышц лица, поверхностное  дыхание, снижен самоконтроль поведения.  Опасен страх, не связанный с реальностью или слишком сильный, не позволяющий думать и  действовать. | -Положить руку  себе на запястье, чтобы он ощутил Ваш спокойный пульс (это сигнал: «я рядом с тобой, ты – не один»).  -Дышать глубоко и  ровно.  -Побуждать дышать  в одном с Вами ритме.  - Слушать. Дать возможность говорить о том, чего он боится.  - Проявлять заинтересованность,  понимание, сочувствие.  - Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц  тела. | - Не оставлять человека одного.  -Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.  -Не говорить  банальные фразы: «не думай об этом»,  «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в  этом состоянии, его страх серьезен и болезненен). | Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности,  что он превратится в  проблему на долгие годы ночные кошмары, |
| ***Апатия – «психологическая анестезия», наступает после длительных,***  ***неудачных попыток что-то изменить*** | | | |
| **Как проявляется** | **Что делать** | **Что не делать** | **Зачем мы это делаем** |
| Реакция сниженной  эмоциональной,  поведенческой активности.  Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота. Апатия может длиться от нескольких  часов до нескольких  недель. | Задавать простые  вопросы: «Как ты  себя чувствуешь?  Хочешь ли пить?».  - Найти место для отдыха, обязательно  снять обувь.  -Говорить, что испытывать апатию – нормальная реакция на сложные  обстоятельства.  - Если нет возможности  уложить, предложить  самомассаж пальцев,  мочек ушей.  -Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком). | Не выдергивать человека из этого состояния.  -Не просить взять себя в руки.  -Не говорить «так нельзя», «ты сейчас  должен». | Помогаем в комфортном режиме  осознать происшествие и вернуться в рабочее  состояние.  Предотвращаем депрессию. |

**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.

Классный 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.

**Обеспечить психологическую поддержку можно следующим образом:**

1) Проявляем искренний интерес, задаем вопросы:

- Ты принял решение уйти из жизни? Что привело к такому решению? А что, если ты причинишь себе боль? Ты когда-нибудь причинял себе боль раньше? Когда это было? Почему ты хочешь это сделать сейчас?

2) Даем выговориться. (Внимательно слушаем, поддерживая взглядом, кивками, поддакиваем. Не спорим, не перебиваем, не возражаем).

3) Говорим, что понимаем его чувства:

- Я понимаю, как тебе сейчас тяжело, больно. В такой ситуации каждый чувствовал бы себя растерянным.

4) Обращаемся к прошлому опыту:

- Были ли у тебя в жизни такие ситуации, когда тебе было больно, когда ты не знал, что делать?

- Как ты справился тогда с трудностями?

- Что (или кто) тебе помогло пережить трудности, решить ситуацию, справиться с болью?

5) Пытаемся найти решение совместно:

- Как тебе кажется, есть ли способы решения этой ситуации?

- Что, по-твоему, должно произойти, измениться, чтобы тебе не было так больно?

- Чем я могу тебе помочь? Давай попробуем вместе найти выход из трудной ситуации.

6) Привлекаем необходимые ресурсы:

- Кто в твоем близком окружении поддержит тебя и поможет справиться с этой ситуацией? От кого ты бы хотел эту помощь получить? Кого бы ты хотел видеть сейчас рядом?

(Вначале необходимо получить у подростка разрешение привлечь для его поддержки необходимые ресурсы, а затем связаться с теми, кто может ему помочь (при остром риске нужно рассказать о том, что вы обязаны сделать это по закону). Но даже если разрешение не будет получено, попытаться найти кого-нибудь, кто сможет быть рядом с ребенком, проявит к нему внимание.

7) Ни в коем случае не оставляем одного!

**Главный инструмент в работе с подростком — разговор с ним.**

*Правила беседы:*

- Разговаривать в спокойной обстановке.

- Смотреть на собеседника, расположившись напротив, но не через стол.

- Дать возможность высказаться, не перебивать.

- Пересказать то, что подросток рассказал, чтобы он убедился, что вы его действительно слушали.

- Говорить без оценок и осуждения, что способствует возникновению у подростка доверия к собеседнику.

- Произносить только позитивно - конструктивные фразы.