



## **Рекомендации педагогам в случае, если подросток находится в кризисной ситуации**

1. Внимательно выслушайте подростка в состоянии душевного кризиса. Прежде всего будьте готовы его

выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

2. Оцените силу чувств ребенка. Скажите, что, если ему нужна помощь, он может к вам обратиться в любой момент.

3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.

4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным, обидам и жалобам ребенка.

5. Во время беседы необходимо убедить в следующем:

а) тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;

б) он нужен родным, близким, друзьям;

6. Утверждения, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после того, как у вас сложилось впечатление, что все хорошо.

7. Поддерживайте ребенка во всем и будьте настойчивыми. Человеку в состоянии кризиса нужны строгие утвердительные указания. Осознание нашей компетентности и заинтересованности в его судьбе, наша готовность помочь дадут ему эмоциональную опору. Убедите подростка в том, что, приняв вашу помощь, он сделал верный шаг. Оцените его внутренние резервы. Если человек сохранил способность анализировать и воспринимать советы окружающих, ему будет легче вернуть душевные силы. Следует принять во внимание и

другие возможные источники помощи: друзей, семью, врачей, священников, к которым можно обратиться.

8. Попробуйте убедить подростка обратиться к специалистам. Если у вас есть сомнения в том, что он этому совету не последует, обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи ребенку.

10. Дайте понять, что хотите поговорить с ребенком о чувствах и не осуждаете его за то, что он эти чувства испытывает.

11. Помогите ему понять, что сильный стресс мешает полностью осознать ситуацию, ненавязчиво посоветуйте, как найти нужное решение и управлять кризисной ситуацией.

10. Помогите найти людей и места, которые смогли бы ослабить переживаемый ребенком стресс.

11. При малейшей возможности действуйте так, чтобы изменить внутреннее состояние ребенка в сторону улучшения.

12. Помогите ему понять, что переживаемое им в последнее время чувство безнадежности не будет длиться вечно.

Беседа с ребенком, необходимо стремиться установить с ним тесный эмоциональный контакт, проявить неподдельную заинтересованность, терпеливо, без сомнения и критики выслушать человека. После восстановления последовательности событий, приведших его к кризису, надо показать (не умаляя значимости происходящего для человека), что подобные ситуации возникают и у других людей, что это временное явление, что его жизнь нужна его близким, другим людям («снятие безысходности», «преодоление исключительности ситуации»).

Затем главное внимание требуется сосредоточить на совместном планировании способа преодоления создавшейся ситуации. При этом важно побудить человека к словесному оформлению планов предстоящих действий («планированию»). В заключение беседы высказывается активная поддержка, чтобы придать уверенности подростку в своих силах и возможностях.