

## 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!** Да ты просто лентяй — вот когда я был в твоём возрасте...

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 и 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** конструктивного решения проблемы.
- ✓ **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 рядом необходим человек, готовый 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».

## ГОРЯЧИЕ 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](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