

**КАК ПОДДЕРЖАТЬ
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В
СЛУЧАЕ
НЕСТАБИЛЬНОГО
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ**

ЕСЛИ ВЫ УВИДЕЛИ ТРАВМЫ

Определите степень тяжести травмы. При необходимости пригласите медицинского работника и убедитесь в том, что обучающийся получил медицинскую помощь.



Поговорите с ребенком. Определите обстоятельства, при которых получена травма.



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ

Не заставляйте общаться против его желания. Выберите благоприятный момент. Разговаривайте тактично и ненавязчиво, не давите, не проявляйте агрессии, ни скрыто, ни явно.

Сохраняйте спокойствие. Начинайте разговор в спокойном состоянии и будьте готовы вести его столько, сколько будет необходимо ученику.

Сохраняйте спокойствие. Начинайте разговор в спокойном состоянии и будьте готовы вести его столько, сколько будет необходимо ученику.

Не пытайтесь преуменьшать и отрицать проблемы обучающегося. В разговоре важно слушать («Я тебя слышу»). Не перебивайте.

Не судите и не ругайте («ты не должен...», «ты не имеешь права...»). Не оценивайте и не осуждайте обучающегося («это плохо», «я был(а) о тебе лучшего мнения»).

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
НЕНАВИЖУ УЧЁБУ, КЛАСС...



Что происходит? Из-за чего ты себя так чувствуешь?



Ты просто лентяй!
Когда я был(а) в твоём возрасте...

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
*ВСЁ КАЖЕТСЯ ТАКИМ
БЕЗНАДЕЖНЫМ...*



Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Это нормально. Какие у нас проблемы и какую надо решить в первую очередь?



Другим ещё хуже, подумай лучше о них.

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
ВСЕМ БЫЛО БЫ ЛУЧШЕ БЕЗ МЕНЯ!



Это неправда, ты очень много значишь для нас. Меня беспокоит твоё настроение, расскажешь мне, что происходит?



Ты просто лентяй!
Когда я был(а) в твоём возрасте...

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ МЕНЯ!



Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.



А как вас, молодежь, понять?! Чужие проблемы не нужны никому.

**ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
*Я СОВЕРШИЛ УЖАСНЫЙ ПОСТУПОК...***



Давай сядем,
поговорим об этом и
подумаем что можно
с этим сделать.



Ты сам виноват! Сам
пожинай плоды
своих поступков.

**ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
*А ЕСЛИ У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ?***



В любом случае, ты
сделал всё
возможное. Если не
получится, мы
подумаем, как
сделать по-другому.



Значит, ты
недостаточно
старался.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА

Неспособность справляться со стрессом и чувство недостаточного принятия реальности.

Неустойчивое психоэмоциональное состояние.

Мысли о том, что самоубийство решит все проблемы.

Неумение конструктивно решать проблемы.

Ощущения, что ситуация не изменится к лучшему и никто не может помочь

Резкие изменения в поведении или эмоциях.

Признаки депрессии или агрессивность к окружающим.

Факты передачи личных вещей «на память».

Высказывания о желании или намерении покончить с собой.

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



1. Кризисный чат для подростков и молодежи

<https://твоятерритория.онлайн/>

2. Анонимный чат-бот МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН

<https://мырядом.онлайн/>



3. Всероссийский детский круглосуточный телефон доверия

8 800 2000 122

4. Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи г. Уфы

(347) 295 – 02 – 36

5. Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям и молодежи

телефон доверия

(347) 273 – 09 – 00

экстренная психологическая помощь

(347) 276 – 56 – 03