

Рекомендации по взаимодействию с учащимся, находящимся в кризисной ситуации

Предотвращение суицидального поведения обучающихся в настоящее время является одним из актуальных направлений работы учреждений образования. В данном направлении важным является своевременное выявление учащихся с факторами риска совершения суицидальных действий, находящихся в трудных жизненных ситуациях и обеспечение их психолого-педагогической поддержкой и психологической помощью.

Признаки неблагополучного психоэмоционального состояния учащегося

Педагогам необходимо обращать внимание на изменения в поведении и эмоциональных состояниях, проявляющихся в настроении учащихся.

- самоизоляция, ограничение контактов с окружающими;
- снижение успеваемости и пропуски занятий;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- подавленное состояние;
- резкие изменения в поведении (необычное возбужденное поведение или снижение активности, безволие). Внезапные, неожиданные изменения в поведении учащегося должны стать предметом внимательного наблюдения. Например, когда сдержанный, немногословный, замкнутый учащийся неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое учащийся стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.
- пренебрежительное отношение к своей внешности и несоблюдение правил личной гигиены;
- повышенная тревожность, перепады настроения;
- признаки агрессии, направленной на себя, систематическое самообвинение;
- начало или увеличение потребления табака, алкоголя;
- прямые или косвенные высказывания о суицидальных намерениях;
- потеря смысла жизни; отсутствие планов на будущее

Возможные причины возникновения психоэмоционального напряжения:

- стрессы, конфликты, психотравмы
- травля
- насилие
- тяжелая утрата
- разрыв отношений
- проблемы со здоровьем
- низкая самооценка
- сложные переживания (депрессия, гнев, тревога, одиночество)
- ситуация в семье

Как педагогу реагировать на поведение учащегося, оказавшегося в кризисной ситуации?

- Индивидуально побеседуйте с учащимся без присутствия третьих лиц. Постарайтесь установить доверительный контакт, начав разговор с отвлеченных тем. Полезно, прежде чем перейти к доверительной беседе, проявить заботу об учащемся, например, напоив его водой, если ему это необходимо, чаем, дать возможность поплакать.
- Помните о том, что нотации, критика, повышенный и эмоциональный тон речи не эффективны, а даже вредны (обучающийся может закрыться и ничего не рассказать). Не используйте фразы: «Надо было сначала думать, потом делать!»; «Что посеешь, то и пожнешь!»; «Не говори глупостей! Давай поговорим о чем-нибудь другом».
- Необходимо строить беседу на доброжелательном и безоценочном отношении к учащемуся.

- Покажите учащемуся, что Вы беспокоитесь о нем. Мимикой, интонацией выражайте свою заинтересованность личностью и судьбой собеседника, симпатию и сопереживание к нему.
- Дайте возможность обучающемуся высказаться, не перебивайте, говорите только тогда, когда он перестанет говорить.
- Уважительно относитесь к молчанию учащегося, ему может быть непросто говорить о том, что его беспокоит.
- Не преуменьшайте (не обесценивайте) боль, переживаемую учащимся. Высказывания типа: «Нет причин для беспокойства» лишь показывают Вашему собеседнику, что его не понимают. Оценивайте значимость услышанного с точки зрения учащегося, а не со своей собственной или общепринятой. Ориентируйтесь на события, нормы и ценности обучающегося, исключая акцент на социально принятые нормы и правила. Не используйте фразы: «Ты ведь живешь гораздо в лучших условиях, чем другие. Тебе бы следовало благодарить судьбу», «Хватит ныть».
- Если это уместно, можно рассказать о чужом опыте решения похожей проблемной ситуации.
- В разговоре затроньте вопросы, касающиеся того, кто может помочь учащемуся, поддержать его, какие занятия могут на время отвлечь его от переживаний, вызвать положительные эмоции.
- Напомните, задавая вопросы, о прежнем опыте переживания стрессовых ситуаций, выхода из них: «Случались ли уже в твоей жизни похожие ситуации? Как тебе тогда удавалось с ними справиться?». Это может дать возможность учащемуся почувствовать себя увереннее, придаст ему сил справиться с актуальной на данный момент для него проблемой.
- Посоветуйте обратиться к психологу.

Можно проинформировать о возможности обращения за экстренной психологической помощью по телефонам:

(анонимно, круглосуточно, бесплатно)

Телефон доверия (Могилев)

(80222) 71-11-61

Телефон доверия (Минск)

8-017-246-03-03

Социальный кризисный центр

для женщин

ЧСПУО «Белорусский фонд
SOS-Детская деревня» (г. Могилев)

+375-447-607-603

Отдел психологической помощи в кризисных ситуациях

(г. Минск республиканский центр психологической помощи)

+375 17 800 1006

Некоторые молодые люди, находящиеся в кризисной ситуации, могут прибегнуть к самоповреждению (пытаясь через физическую боль снять психоэмоциональное напряжение) или к суицидальной попытке.

В соответствии с современными подходами в отношении молодых людей подросткового и юношеского возраста суицид рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемых ею конфликтов:

- когда учащийся не видит путей решения или возможности изменения проблемной, конфликтной ситуации;
- когда попытки справиться с проблемами завершились неудачно;
- когда резко обостряется чувство безнадежности.

Начиная с 14-15 лет, суицидальная активность резко возрастает, достигая максимума к 16-19 годам.

Педагогам и родителям необходимо знать, что большинство суицидальных действий направлены не на самоуничтожение, а на восстановление нарушенных социальных связей с окружающими. Иногда суицидальное поведение у молодежи определяется стремлением к временному «выключению» из травмирующей ситуации. В обоих случаях потенциальная опасность достаточно высока.

В подростково-юношеском возрасте чаще всего суицидальное поведение - это «крик о помощи». Очень важно, чтобы это вовремя заметили те, кто находится рядом, не остались равнодушными, смогли поддержать.