



Министерство здравоохранения
Пензенской области
«Областная психиатрическая больница имени К. Р. Евграфова»

Ребёнок в кризисе: как вести себя учителю?!»



ГВС по медицинской психологии Министерства здравоохранения ПО, медицинский психолог
отделения медико-психологической помощи диспансерного отделения — **Карамышева
Татьяна Николаевна**

Нормативные кризисы развития — переходные этапы возрастного развития, занимающие место между стабильными (литическими) возрастами. В советской психологии понятие кризиса введено Л. С. Выготским и определяется как целостное изменение личности ребёнка, регулярно возникающее при смене стабильных периодов, обусловленное возникновением основных психологических новообразований.

Нормативные кризисы связаны с возрастными задачами развития и разрешаются, когда человек выполняет задачу периода.

Ненормативные кризисы у детей — это кризисы, которые происходят неожиданно и возникают не у всех детей. Они не связаны с переходом от одного возраста к другому, а вызваны изменениями или особенностями окружающей обстановки.

Примеры **ненормативных** кризисов у детей:

- смерть близкого человека, объекта привязанности;
- развод родителей;
- тяжёлая соматическая болезнь;
- длительная разлука с родителями;
- насилие.



Проявления

В кризисных ситуациях дети испытывают чувство незащищённости и беспомощности, тревогу, страх перед возможными новыми неприятными событиями. Также могут проявляться:

Протестные реакции — ребёнок перестаёт слушаться родителей, учителей, делает всё наперекор, капризничает.

Демонстративное поведение — потребность привлечь внимание к себе, к своему состоянию, к своим проблемам. Например, дети начинают нарушать правила таким образом, чтобы это заметили взрослые.

Агрессивное поведение — внутреннее напряжение накапливается и зачастую находит выход в агрессивном поведении.

Аутоагрессивное поведение — при возникновении сильного чувства вины возникает потребность наказать себя.

Высокий уровень тревожности и эмоциональное напряжение, вызванные негативными событиями, могут проявляться в форме апатии и депрессии, замкнутости и отстранённости, отрицания и нежелания верить в случившееся. Нарушение внутреннего равновесия может стать причиной агрессивного поведения подростка. Вызывающее поведение, злость, нежелание следовать правилам – могут быть следствием переживания трудной жизненной ситуации. Сталкиваясь с агрессией ученика, учителю важно помнить, что такое поведение может носить защитный характер и не иметь к личности учителя никакого отношения. Таким образом ребёнок стремится снизить уровень напряжения, справиться с высоким уровнем тревоги.

Психоэмоциональные особенности:

Эмоциональная нестабильность. Подростки часто испытывают резкие перепады настроения от эйфории до глубокой депрессии.

Стремление к независимости. Подростки стремятся освободиться от родительской опеки, проявить свою индивидуальность и независимость.

Формирование идентичности. Молодые люди ищут своё место в обществе, определяют жизненные цели и ценности.

Повышенная чувствительность к оценке окружающих. Подростки восприимчивы к критике и осуждению.

Сложное психоэмоциональное состояние может обострить и без того ярко выраженные черты этого возраста: негативизм, противоречивость, противопоставление себя взрослым, бунтарство и эмоциональную нестабильность.



Как говорить с учеником в кризисном состоянии?

Начиная разговор с учеником, учителю важно **отследить своё эмоциональное состояние**: необходимы спокойствие и готовность столкнуться с бурной эмоциональной реакцией. Прежде всего, необходимо убедиться в том, что **ребёнок не один**, рядом с ним есть близкие, готовые при необходимости прийти на помощь. Рассказывая о своих проблемах, подростки часто произносят весьма категоричные, вызывающие, а порой даже пугающие фразы. Учитель должен **сохранить самообладание** и отреагировать так, чтобы побудить ученика к дальнейшему обсуждению. Беседа с ребёнком должна строиться на основе следующих рекомендаций:

Организуем пространство для разговора. Найдите возможность и место для того, чтобы пообщаться с ребёнком один на один так, чтобы вас никто не слышал, не отвлекал и не прерывал. Будет лучше, если во время разговора между вами не будет стола. Постарайтесь, чтобы атмосфера располагала к общению и не напоминала урок.

Ребёнок: — Я сделал что-то ужасное! Меня не простят.

Учитель: — *А о чём ты думал, когда делал? Вот результат.*

Учитель: — *Конечно, я бы тоже такое не простил (простила).*

Учитель: — Давай попробуем обсудить то, что произошло и вместе подумать, что можно сейчас сделать.



Наладьте контакт. Выберите подходящее время для того, чтобы предложить ребёнку поговорить. Приглашать ребёнка надо лично, в тот момент, когда рядом нет других учеников или учителей. Дайте ученику понять, что вы не собираетесь его ругать, а этот разговор нужен не для того, чтобы его наказать, и при желании он может отказаться.

Ребёнок: — Меня никто не понимает! И вы не поймёте!

Учитель: -Ещё как понимаю, возможно, лучше, чем ты сам себя понимаешь.

Учитель: А кто вас, современных детей, вообще понимает?

Учитель: — Расскажи мне о том, что я сейчас должен (должна) понять. Я действительно хочу разобраться.

Подготовьтесь к беседе. Позаботьтесь о том, чтобы у вас было достаточно времени для разговора, а в процессе вас не отвлекали и не занимали другие дела. Ребёнок должен чувствовать, что вы заинтересованы в том, что с ним происходит, и готовы уделить ему всё своё внимание.



Слушайте. Сосредоточьтесь на том, что рассказывает ученик, дайте ему возможность выговориться, не перебивайте. Внимательно следите за рассказом ребёнка, не нужно параллельно вести какие-либо записи. Иногда ребёнку достаточно только того, что вы обратили на его проблему внимание и побыли рядом.

Ребёнок: — Мне очень плохо, думаю, я ни на что не способен!

Учитель: -Тебе нельзя так говорить. У тебя есть семья, дом, еда, подумай о тех, кому сейчас ещё хуже.

Учитель: Перестань уже хныкать и займись делом. Будешь так сидеть, точно ничего не получится.

Учитель: — Иногда каждый человек чувствует себя подавленным и опустошенным, кажется, что это никогда не закончится. Давай поговорим о том, что сейчас тебя волнует, и с чем нужно разобраться прежде всего.



Откажитесь от советов. Сейчас ваша задача – дать возможность ребёнку открыться и выговориться, поделиться своими трудностями. Для этого избегайте критики, нравоучений и нотаций, не повышайте голос и не ругайте ребёнка за его поступки. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с его стороны, а не с позиции общепринятых норм и правил.

Ребёнок: — Ненавижу учёбу! Как же мне надоели эти учителя и родители!

Учитель: — Как ты можешь такое говорить? Твои учителя и родители хотят только лучшего для тебя.

Учитель: — Ты должен радоваться, что у тебя есть возможность учиться.

Учитель: — Что ты обычно делаешь, когда это чувствуешь? Есть ли у тебя близкий человек, с которым ты можешь это обсудить? Что сейчас с тобой происходит?



Покажите, что вы знаете о проблеме. Далеко не всегда ребёнок будет готов рассказать о своих проблемах. Дайте ему понять, что вы видите, что он переживает какие-то трудности, и готовы прийти на помощь. Предложите поделиться своими проблемами с другими взрослыми, при необходимости мотивируйте на обращение к школьному психологу.

Ребёнок: — Без меня всем было бы только лучше!

Учитель: — Так нельзя говорить. Подумай, что бы почувствовали твои родители.

Учитель: — Не говори ерунды.

Учитель: — Кому именно от этого станет лучше? Ты очень дорог мне, я переживаю, расскажи, что происходит в твоей жизни.



Рекомендации педагогам по оказанию помощи подростку в кризисной ситуации:

1. Подбирайте ключи к разгадке - Предупреждение попытки не только состоит в заботе и участии, но и в способности распознать признаки грядущей опасности.

Ищите признаки возможной опасности: угрозы, предшествующие попытки, депрессии, значительное изменение поведения, изменение личности подростка. Уловите проявление беспомощности и безнадежности, изучайте положение его в социуме: не является ли он одиноким и изолированным.

2. Всегда принимайте подростка как личность.

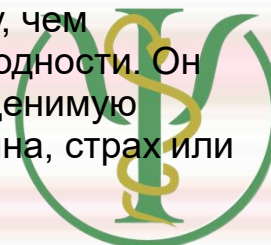
Если вы полагаете, что кому-то угрожает опасность самоубийства, действуйте, опасность, что вы преувеличиваете потенциальную угрозу, - ничто по сравнению с тем, что может произойти.

3. Установите заботливые взаимоотношения.

Вы можете сделать очень много, встав на позицию уверенного принятия отчаявшегося подростка. Поддержку следует выражать не только словами, но и невербальной эмпатией, в этих обстоятельствах уместнее не морализирование, а поддержка. Для подростка, который чувствует, что он бесполезен и нелюбим, забота и участие отзывчивого человека является мощным ободряющим средством.

4. Будьте внимательным слушателем.

Если подросток страдает от депрессии, то ему нужно больше говорить самому, чем беседовать с ним. Подростку трудно сосредоточиться на чем-то кроме безысходности. Он хочет избавиться от боли, от неудачливости, от непризнания, вы окажите неоценимую помощь, выслушав слова, выражающие чувства подростка, будь то печаль, вина, страх или гнев. Будьте восприимчивым слушателем и наблюдателем!



5. Не спорьте!

Ни в коем случае не проявляйте агрессию, и постарайтесь не выражать потрясения тем, что возможно вы услышали какие-то высказывания о суициде, о смерти. Вступая в спор с подавленным подростком, вы можете проиграть не только спор, но и его самого.

6. Задавайте вопросы.

Следует спокойно и доходчиво спросить о тревожащей ситуации. Чтобы помочь разобраться в своих мыслях, можно иногда перефразировать, повторить наиболее существенные его ответы. Ваше согласие выслушать и обсудить то, чем хотят поделиться с вами, будет большим облегчением для отчаявшегося, который испытывает боязнь, что вы его осудите.

7. Не предлагайте неоправданных утешений.

Причина, по которой подростки посвящают в свои мысли, состоит в желании вызвать обеспокоенность его ситуацией. Если вести с ним беседу с любовью и заботой, то это значительно снизит угрозу самоубийства. В противном случае его можно довести до суицида банальными утешениями как раз тогда, когда он отчаянно нуждается в искреннем, заботливом и откровенном участии в своей судьбе. Суицидальные люди с презрением относятся к замечаниям типа: «Ничего, ничего, у всех есть такие же проблемы, как у тебя», - и другим аналогичным клише. Такие выводы лишь унижают их чувства и заставляют ощущать себя еще более ненужными и бесполезными.



8. Предложите конструктивные выходы.

Предложите поразмыслить об альтернативных решениях, которые возможно и не приходили подростку в голову из-за недостатка жизненного опыта.

Одна из наиболее важных задач состоит в том, чтобы определить источник психического дискомфорта. Необходимо идентифицировать проблему и как можно точнее определить, что ее усугубляет.

Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить. Следует принимать во внимание ВСЕ его чувства и беды. Если кризисная ситуация и эмоции выражены, то далее следует выяснить, как подросток разрешал сходные ситуации в прошлом: «Не было ли у вас раньше сходных ситуаций и переживаний?». Существует уникальная возможность совместно раскрыть способы, которыми он справлялся с кризисами в прошлом. Они будут полезны для разрешения настоящего конфликта. Постарайтесь выяснить, что остается, тем не менее, позитивно значимым для подростка, что он ценит. Отметьте признаки эмоционального оживления, когда речь пойдет о «самом лучшем времени» его жизни, особенно следите за его глазами. Что из имеющего для него значимость достижимо. Кто те люди, которые продолжают его волновать? И теперь, когда жизненная ситуация проанализирована, не возникло ли каких-либо альтернатив? Не появился ли луч надежды?



9. Вселяйте надежду.

Надежда помогает человеку выйти из поглощенности мыслями о самоубийстве. Не имеет смысла говорить «Не волнуйся, все будет хорошо», когда все хорошо быть не может. Надежда не может строиться на пустых утешениях. Смысл жизни не исчезает, даже если она приносит душевную боль. Тьма и свет, радость и печали, счастье и страдание являются неразделимо переплетенными нитями в ткани человеческого существования. Таким образом, основания для реалистичной надежды должны быть представлены честно, убедительно и мягко. Очень важно, если вы укрепите силы и возможности подростка, внушите ему, что кризисные проблемы обычно преходящи, а самоубийство бесповоротно.

10. Не оставляйте подростка одного в ситуации высокого риска суицида.

Подросток с любыми признаками суицидальной активности должен находиться под постоянным наблюдением взрослых, неназойливым и тактичным. Его нельзя предоставлять самому себе.



Примерная план-схема проведения беседы

Этапы беседы	Главные задачи этапа	Используемые приемы
Первый (начальный этап)	Установление эмоционального контакта с подростком, взаимоотношений «сопереживающего партнерства»	Предложить подростку высказать свою проблему, отрефлексировать чувства и эмоции.
Второй этап	Установление последовательности событий, которые привели к кризисной ситуации, снятие ощущения безысходности ситуации	Анализ ситуации. Задать уточняющие вопросы.
Третий этап	Совместное планирование деятельности по преодолению кризисной ситуации	Интерпретация, планирование последующих действий, фокусирование на ситуации.
Четвертый (заключительный) этап	Окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка	Мотивация на преодоление проблемы (логическая аргументация, рациональное внушение уверенности).

РЕСУРСЫ, средства решения проблем.

Внутренние ресурсы: инстинкт самосохранения, интеллект, социальный опыт, коммуникативный потенциал, позитивный опыт решения проблем.

Внешние ресурсы: поддержка семьи и друзей, приверженность религии и общечеловеческим ценностям, уверенность в завтрашнем дне, медицинская и психологическая помощь, индивидуальная психотерапевтическая программа.

Благоприятный исход психологического кризиса способствует повышению адаптационных возможностей подростка, включая его способность противостоять кризисам в будущем.

А.С.Макаренко писал: «Ни один воспитатель не имеет права действовать в одиночку, на свой собственный риск и на свою ответственность. Должен быть коллектив воспитателей, и там, где воспитатели не соединены в коллектив и коллектив не имеет единого плана работы, единого тона, единого точного подхода к ребенку, там не может быть никакого воспитательного процесса».

Только совместными усилиями педагогов, родителей можно содействовать успешной социализации подростков, заложить основы бережного отношения к своему здоровью, осознание ценности человеческой жизни, сформировать позитивные установки и ценностные ориентации подрастающего поколения.



Отделение медико-психологической помощи диспансерного отделения ГБУЗ «Областная психиатрическая больница имени К.Р.Евграфова» (Кризисный центр) расположен по адресу:

г. Пенза, ул. Лермонтова, 28, ГБУЗ ОПБ им. К.Р. Евграфова, корпус №5.

Время работы: понедельник-пятница, 8.00 – 16.00.

Записаться на прием и получить дополнительную информацию возможно по телефонам:

8 (841 2) 36 77 88

8 (841 2) 36 77 89 — запись к психологу

opb_evgrafova@mail.ru.

Телефон экстренной психологической помощи —
8 800 201 6734





Спасибо за внимание!

