

РЕКОМЕНДАЦИИ КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ПОДРОСТКУ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Если Вы заметили, что подросток стал не таким как обычно, проявляет признаки депрессивного подавленного состояния, возможно стал хуже следить за собой, старается изолироваться от общества, то возможно он пребывает в кризисном состоянии и ему необходима помощь.

Организуите и проведите доверительную беседу с подростком для того, чтобы выявить главную проблему и причины, которые привели его к психическому или душевному кризису. Для этого Вы можете обратиться к подростку с небольшой просьбой, как бы создавая повод для общения, а затем ненавязчиво начните разговор с ним. Приглашайте на беседу Вы лично, не через "третьих лиц".

Установите контакт

Не используйте общие слова типа: «Ну, всё не так плохо», «Тебе станет лучше», «Отпусти ситуацию» и пр. Дайте подростку возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.

Активно слушайте подростка

Проявляйте внимание, участие в проблеме ученика. Задавайте вопросы: «Как твои дела? Как ты себя чувствуешь? Что с тобой происходит?» Имеет смысл сказать: «Ты можешь поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя». Отчаявшегося подростка необходимо уверить, что он может говорить о чувствах без стеснения, даже таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь или желание отомстить.

Не осуждайте, не обесценивайте

Не выражайте удивления от услышанного, не ругайте и не осуждайте подростка за любые, самые шокирующие высказывания. Не спорьте, не высмеивайте и не принижайте переживания подростка. Не приводите в пример других детей, которым «живется еще хуже» или у которых «точно такие же проблемы». Подобное поведение заставит подростка испытывать стыд за свои переживания и ощущать себя еще более никчемным.

Вселите надежду

Не давайте большого количества советов, т.к. подростки в депрессивном состоянии просто не способны их воспринимать, но при этом обязательно подчеркните, что проблема носит временный характер. Стремитесь вселить в подростка надежду в конструктивные способы решения его проблемы, которые должны быть реалистичными и направленными на укрепление его сил и возможностей.

Оцените средства и возможности, которые имеются, для решения проблем подростка и сделайте ему конструктивные предложения по дальнейшим действиям, что поможет снять у него ощущение безысходности сложившейся ситуации.

Запланируйте деятельность по решению проблем подростка

Совместно запланируйте деятельность по преодолению кризиса, т.е. побудите подростка к словесному оформлению своих планов на будущее, позволяя ему самостоятельно проявить инициативу в планировании своей деятельности.

Создайте ситуацию успеха

Создайте «ситуацию успеха», в которой подросток поверит в себя, почувствует свою значимость, сможет получить эмоциональное удовлетворение. Включайте его в деятельность, которая будет интересна ему.

Не оставляйте его один на один с проблемами

Проявляйте участие в жизни подростка, особенно, если Вы узнали, что его проблемы во многом связаны с атмосферой в классе, с проблемами в его учёбе. Крайне важно немедленно начать действовать, если Вы узнали, что подросток стал жертвой травли. Её возможно пресечь только с участием взрослых. Нельзя оставаться в стороне.