



ГБПОУ МО «АВИАЦИОННЫЙ ТЕХНИКУМ ИМЕНИ В. А. КАЗАКОВА»

**«Алгоритм действий» классного руководителя, преподавателя при работе со студентами, находящимися в кризисном состоянии (склонными к суицидальному поведению).**

- ✓ **Если вы увидели**, хотя бы один из признаков того, что студент находится в кризисной ситуации, постарайтесь уделить ему внимание и найти повод, чтобы поговорить.
- ✓ **Сохраняйте спокойствие.** Вы должны показать то, что с ним происходит, для вас важно, и вы готовы ему помочь, например: «Мне кажется, с тобой что-то происходит - ты не такой, как обычно грустный, задумчивый, молчаливый, т.п. у тебя что-то случилось? Если ты позволишь, я буду рад (рада) тебе помочь». **Важной задачей** такого разговора является *уговорить студента обратиться за помощью - к педагогу-психологу, родителям. Говорите без эмоционального давления, но уверенно и настойчиво.*
- ✓ После беседы со студентом классному руководителю следует поговорить с родителями (в беседе со студентом скажите ему об этом, обсудите эту ситуацию и заручитесь его согласием). В беседе с родителями обратите внимание на то, что в данном случае возможно только спокойное поведение и принятие ребенка, никаких обвинений, и, тем более, игнорирования изменений в его состоянии и поведении. Убедите родителей обратиться к психологу.

- ✓ Слова о самоубийстве часто являются криком о помощи, о том, что подростку тяжело. Поэтому никогда не игнорируйте такие высказывания. Ребенок, думающий о самоубийстве, ощущает безнадежность, собственную беспомощность в сложившейся ситуации, не видит выхода из возникших трудностей, из болезненного эмоционального состояния. Внимательно выслушайте подростка. Подростки очень часто ощущают себя одинокими и переживают из-за того, что не могут искренне поделиться с кем-либо своими мыслями и чувствами. Постарайтесь понять проблему, скрытую за словами.
- ✓ Скажите подростку о том, что он сделал верный шаг, обратившись к Вам, приняв вашу помощь. Проявляйте уверенность в разговоре. Ваша уверенность в себе, компетентность и заинтересованность в судьбе подростка будут эмоциональной опорой для него.
- ✓ Оцените глубину эмоциональных переживаний подростка, серьезность его намерений и чувств. Находясь в депрессивном состоянии, подросток может скрывать свои проблемы и не показывать чувства.
- ✓ Аккуратно спросите подростка, не думает ли он (или она) о самоубийстве. Такой вопрос дает возможность подростку открыто рассказать о своих проблемах. Задавайте вопросы, спрашивая о тревожащей ситуации и о том, какая помощь необходима. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это лучше сделать.
- ✓ В разговоре с подростком не утверждайте и не настаивайте на том, что ситуация проста, ему живется лучше других. Остерегайтесь высказываний «у всех есть такие же проблемы». Они заставляют ребенка ощущать себя еще более ненужным и незначимым. При этом, подчеркните временный характер затруднений.

- ✓ Пытаясь отговорить подростка от самоубийства, не акцентируйте внимание на чувстве долга и совести (подумай о родителях, об учителях и т.д.). Сделайте упор на положительные и сильные стороны личности подростка, которые он может использовать, чтобы преодолеть возникшие затруднения.
- ✓ Старайтесь вселить в подростка надежду, направленную на укрепление его сил и возможностей, с опорой на сильные стороны его личности.
- ✓ Постарайтесь совместно с подростком найти альтернативные способы решения проблемы.
- ✓ Если вы классный руководитель, свяжитесь с родителями ребенка и поделитесь своими наблюдениями.
- ✓ Обратитесь к педагогу-психологу или к другим специалистам за помощью.
- ✓ Старайтесь не оставлять подростка в одиночестве.

### **Памятка классному руководителю**

- ✓ Способствуйте созданию и поддержанию благоприятной, дружеской атмосферы в группе, побуждайте учащихся к совместной деятельности и сотрудничеству.
- ✓ Придерживайтесь такого стиля взаимоотношений с подростками, чтобы в трудной жизненной ситуации при необходимости каждый учащийся мог обратиться к вам за помощью. Помните о неэффективности авторитарного стиля при взаимодействии с подростками. Чрезмерные запреты, ограничения и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию, направленную как на других, так и на самого себя.

- ✓ Классный час используйте как возможность для беседы о будущем и перспективах в жизни. В подростковом возрасте формируется картина будущего, поэтому подростки обычно видят или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Поговорите о том, какие цели ставят перед собой учащиеся, как намерены их добиваться, помогите им составить план конкретных и реалистичных действий.
- ✓ Обязательно обращайтесь внимание на ситуации, в которых кто-либо из учащихся становятся объектом агрессии со стороны других. Говорите с участниками конфликтов таким образом, чтобы был услышан каждый, при этом оставайтесь нейтральным, не занимая сторону кого-либо из участников конфликта.
- ✓ Объясните учащимся, что для достижения успеха ценен и важен опыт ошибок, неудач. Возможность учиться на ошибках является одним из способов развития личности.
- ✓ Помогайте учащимся найти те сферы, в которых они могут быть успешными.
- ✓ Если вы понимаете, что у вас по каким-либо причинам не получается сохранить контакт с учащимся или классом, обратитесь за помощью к педагогу-психологу.

Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**8-800-2000-122**

Создан для оказания психологической помощи детям, подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях. Круглосуточно.