



При самостоятельной работе с учащимся классному руководителю необходимо:

1. Определить, что тревожит учащегося, вовлекая его в беседу о том, что с ним происходит.
2. Узнать, что конкретно причиняет ему беспокойство в данный конкретный момент.
3. Выявить наиболее актуальную проблему с точки зрения учащегося.
4. Выявить те проблемы, которые могут быть решены непосредственно с помощью учителя или взрослого.
5. Совместно с учащимся продумать, что может препятствовать решению проблемы.
6. Обсудить, что можно сделать с наибольшей эффективностью в кратчайшие сроки, чтобы справиться с проблемой.

Телефон доверия
8(800) 200-01-22

Что вы можете сделать для себя:

- помнить, что вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;
 - позвольте себе страдать. Вы страдаете от потерь, и это правильно – переживать эти утраты. Вы не сможете найти и сохранить утраченное, если не осознаете его значение;
 - когда вы чувствуете себя плохо, напомните себе, что вокруг вас тоже страдают;
 - постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдохнуть;
 - избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствами; музыки, представлений или ситуаций, которые усиливают беспокойство;
 - физические упражнения могут помочь ослабить стресс. Чередование интенсивных нагрузок и расслабления поможет решить физические проблемы;
 - овладейте методами управления напряжением: релаксацией, аутогенной тренировкой;
 - обучитесь методам, способствующим достижению полноценного отдыха во время сна;
 - говорите с людьми. Разговор — средство лечения;
 - принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от друзей и соседей. Люди заботятся о вас;
 - не надо ничего немедленно изменять в жизни.
- В периоды выраженного стресса все мы склонны к ошибочным суждениям:
- будьте добры к себе;
 - регулярно встречайтесь со специалистами (психологом, врачом) или «группой поддержки»;
 - обращайтесь за помощью, когда это необходимо.

ГБОУ ДПО
«Региональный
социопсихологический центр»
Телефон: 8(846) 931-55-15

Наш сайт:
www.rspc-samara.ru



**Региональный
социопсихологический
центр**

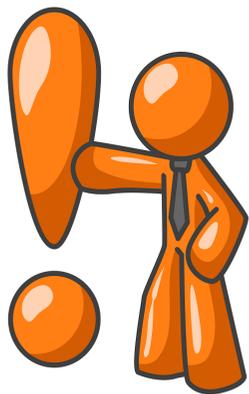
ПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

**(рекомендации
для классных
руководителей)**



Классному руководителю необходимо обратить особое внимание на подростков, у которых:

1. снизилась успеваемость.
2. высокий уровень эмоциональных реакций (к примеру, агрессивность, плач, слезливость).
3. отсутствует желание общаться.
4. отмечается снижение уровня внимания и появление рассеянности.
5. были зафиксированы суицидальные идеи и случаи аутоагрессии (к примеру, ранит себя, делает насечки).
6. появляется увеличение употребления алкоголя или наркотиков.
7. отмечается резкое изменение веса за короткий период времени.
8. наблюдается пренебрежение личной гигиеной (неряшливый вид, перестает обращать внимание на внешний вид).



Алгоритм действий классного руководителя для работы со своими учениками в кризисных ситуациях

1. Быть осторожным, бережно относиться к личностному пространству учащегося, начиная от буквального расстояния и кончая психологическим.
2. После получения информации, связанной с происшествием, и разрешения директора классный руководитель рассказывает ученикам о произошедшем. Ученики получают информацию в доступной для них форме, с учетом возраста и уровня развития.
3. Учителя могут проконсультироваться с психологом.
4. При необходимости создать условия для того, чтобы учащиеся проговорили свои эмоции. Учителю важно контролировать и свое эмоциональное состояние во время работы со школьниками. Дети имеют привычку смотреть на взрослых, чтобы подражать их реакции. Учитель, испытывающий трудности с контролем над собственными эмоциями, может быть не лучшим примером для оптимального способа справляться с переживаниями.
5. Если классный руководитель испытывает трудности адекватно действовать в сложившейся ситуации, то другой школьный представитель должен немедленно заменить его или помочь в работе.

6. Важно поговорить с учащимися о том, что они могут испытывать (к примеру, сильные негативные эмоции, чувство страха, обиды, мести и т.п.).
7. Важно помнить, что период прохождения сильных эмоциональных реакций после завершения ситуации обычно длится от одной до шести недель.
8. В целях предупреждения подобных действий со стороны учащихся выявить детей, которые находятся в кризисных состояниях и нуждаются в индивидуальной помощи и поддержке.
9. Следует учитывать, что некоторые ученики могут отреагировать на произошедшее днями или неделями позже. Преподаватели должны иметь в виду этот факт и быть предельно внимательными некоторое время после событий. Дети могут попытаться убедить других, что они не задеты этим событием, а потом внезапно продемонстрировать сильную эмоциональную реакцию.

