



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

Телефоны доверия

8(846) 335-59-59

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

Региональный
социопсихологический центр

Наш сайт:
[www..rspc-samara.ru](http://www.rspc-samara.ru)

Региональный
социопсихологический
центр

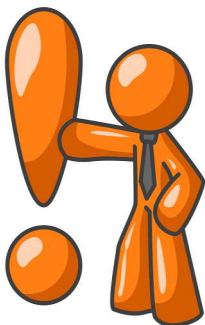
ПОМОЩЬ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

**(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 увеличения 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.

