Памятка для педагога «Если ребёнок в кризисной ситуации»

Наиболее точным, но и наиболее трудным методом изучения личности является наблюдение. Эффективность его значительно возрастает, если оно ведется систематически и целенаправленно. Именно педагоги (классные руководители, социальные педагоги) хорошо знают своих подопечных и могут первыми отметить изменения в поведении (знаки беды) несовершеннолетнего - это заметная перемена в обычных манерах поведения ребенка:

необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
усиление жалоб на физическое недомогание;
склонность к быстрой перемене настроения;
жалобы на недостаток сна или повышенную сонливость;
ухудшение или улучшение аппетита;
признаки беспокойства;
признаки вечной усталости;
уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;
отказ от общественной работы, от совместных дел;
излишний риск в поступках;
нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
необычные вспышки раздражительности;
усиленное чувство тревоги;
выражение безнадежности;
приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление;
раздача подарков;
приведение всех дел в порядок;
разговоры о собственных похоронах;
отсутствие планов на будущее;
составление записки об уходе из жизни.

Словесные заявления обучающегося - признаки суицидальных намерений:

«ненавижу жизнь»;
«они пожалеют о том, что они мне сделали»;
«не могу этого вынести»;
«никому я не нужен»;
«это выше моих сил».

1. Если ребенок хочет поговорить, найдите время выслушать его. Это не всегда легко сделать, и все же попытайтесь. Объясните ребенку, что вы хотите поговорить с ним, выберите удобное для этого время.

2. При разговоре слушайте не только ушами, но и глазами, сердцем. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.

3. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план самоубийства, ситуация острее, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.

4. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение может служить основанием для тревоги.

5. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать волю чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.

6. Воздерживайтесь от осуждения, агрессивности, жестокости по отношению к ребёнку. Но одновременно воздерживайтесь от чрезмерного сочувствия, жалости к нему.

8. Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Поддерживайте его и будьте настойчивы. Человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания.

9. Следует принять во внимание и другие возможные источники помощи: друзей, семью, к которым можно обратиться.

10. Попытайтесь убедить подростка обратиться к специалистам (психолог, врач). В противном случае обратитесь к ним сами, чтобы вместе разработать стратегию помощи.