

Ребенок в кризисном состоянии. Как вести себя педагогам?

Поведение обучающихся в школе может быть напрямую связано с событиями, произошедшими в жизни ребенка и его семьи. Учитель, обращая внимание на такие события, может выявить среди детей группу риска. В нее входят дети, в жизни которых произошли негативные события (например, смерть близкого, серьезный конфликт со сверстниками, факты насилия со стороны сверстников или близких, разрыв отношений, развод родителей, травмы и катастрофы). Именно эти события могут оказать на состояние и поведение ребенка негативное влияние. Поддержка и внимание учителя могут стать надежной опорой для выхода из кризисной ситуации. Если же явных видимых причин нет, по каким признакам можно понять, что ребенок испытывает стресс и находится в кризисном состоянии, что ему требуется ваша помощь?

Маркеры, сигнализирующие о кризисном состоянии ребенка:

Младший школьный и ранний подростковый возраст

- боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула, частое мочеиспускание, жалобы на боли в сердце;
- озабоченность своей ответственностью и виной;
- низкая самооценка, излишняя старательность и ожидание похвалы;
- специфические страхи (своих переживаний, призраков, приведений);
- нарушения концентрации внимания, памяти, быстрая утомляемость;
- трудности в учебе, падение успеваемости, несмотря на старание;
- пересказы и проигрывание травматических событий;
- забота о безопасности своей и других, озабоченность здоровьем;
- перепады настроения, агрессия, безрассудное поведение, негативизм;

- продолжительные капризы и вызывающее поведение, частая ложь;
- нежелание общаться со сверстниками, отрешенность;
- повышенная тревожность и волнение без видимых причин;
- проявления нервозности — тики, появившиеся дефекты речи;
- отсутствие аппетита и сна либо повышенный аппетит и сонливость.

Подростковый возраст и ранний юношеский возраст

- нарушение сна, головные боли, тремор, тики;
- стыд и чувство вины;
- страх оказаться ненормальным, чувство уязвимости;
- частые приступы паники, страх находиться одному;
- жажда мстить и построение планов мести;
- острое чувство одиночества;
- нарушения памяти, концентрации внимания, рассеянность;
- употребление алкоголя или наркотиков, противоправное поведение;
- саморазрушающее или рискованное поведение;
- резкие изменения в межличностных отношениях;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь (половая распущенность, прогулы школы, побеги).

ДЕЙСТВИЯ УЧИТЕЛЯ ПРИ ВЫЯВЛЕННОМ У РЕБЕНКА КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Основные задачи учителя при взаимодействии с ребенком, находящимся в кризисном состоянии, — прояснить ситуацию, убедиться, что ребенок находится в безопасном окружении, и при необходимости мотивировать на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, педагогу социальному или иным специалистам). Будьте внимательным слушателем. Не давайте советов. Вы можете оказать неоценимую помощь, выслушав ребенка и дав ему возможность выразить свои эмоции.

Даже если вы просто молча посидите с ним, это будет доказательством вашего заинтересованного и заботливого отношения.

При беседе с ребенком необходимо придерживаться следующих правил:

- Быть спокойным, не паниковать. Важно, чтобы ваше личное эмоциональное состояние не выходило из-под контроля.
- Выбрать место беседы без посторонних лиц. Никто не должен слышать и прерывать разговор.
- Пространство во время беседы между вами должно быть свободным. Исключите расположение через стол.
- Приглашать на беседу следует лично, без участия третьих лиц.
- Необходимо заготовить заранее темы для беседы. Следует показать ребенку, что важнее этой беседы для вас ничего нет. Во время разговора не стоит отвлекаться на другие дела, вести записи и поглядывать на часы.
- Помнить о том, что нотации, критика, повышенный и эмоциональный тон речи не эффективны, а даже вредны (ребенок может закрыться и ничего не рассказать). Необходимо строить беседу на доброжелательном и безоценочном отношении к нему.
- Дайте возможность ребенку высказаться, не перебивайте, говорите только тогда, когда он перестанет говорить.
- Ориентируйтесь на события, нормы и ценности ребенка, исключая акцент на социально принятые нормы и правила.

ПРИМЕРЫ ВЕДЕНИЯ ДИАЛОГА С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ

Если ребенок говорит: «Ненавижу учебу, школу, учителей, родителей и т. п.»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «С кем ты можешь поговорить, когда тяжело на душе?»;
- «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?»;
- «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?»

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Когда я был (а) в твоём возрасте...»;
- «Не ленись, займись делом!»

Если ребенок говорит: «Я расстроен, все кажется таким безнадежным...»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Люди могут испытывать разные эмоции, могут быть подавлены, грустить. Наши чувства и эмоции подают нам сигнал о том, что что-то происходит. Когда человек чувствует безнадежность, можно подумать, какие проблемы у него есть и какую из них надо решить в первую очередь»;
- «Иногда мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»;
- «Ты ведь живешь гораздо в лучших условиях, чем другие дети. Тебе бы следовало благодарить судьбу»;
- «Хватит ныть».

Если ребенок говорит: «Я совершил ужасный поступок...»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Давай сядем и поговорим об этом»;
- «Я готов(а) тебя поддержать, если ты захочешь»;
- «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Надо было сначала думать, потом делать!»;
- «Что посеешь, то и пожнешь!».

Если ребенок говорит: «Всем было бы лучше без меня!»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Кому именно?»;
- «На кого ты обижен?»;
- «Ты очень много значишь для нас, меня очень беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

Если ребенок говорит: «Вы не понимаете меня!»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Что я сейчас должен/должна понять? Я действительно хочу это знать. Для меня это важно»;
- «Что бы помогло тебе прямо сейчас почувствовать себя лучше?». Нерекомендуемые варианты ответа:
- «Я очень хорошо тебя понимаю»;
- «Кто же может понять современных детей? Мы были другие».

Если ребенок говорит: «А если у меня не получится?»

Рекомендуемые варианты ответа для учителя:

- «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»;
- «Случались ли уже в твоей жизни похожие ситуации? Как тебе тогда удавалось с ними справиться?».

Нерекомендуемые варианты ответа:

- «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!».

КАК РАЗГОВАРИВАТЬ С УЧАЩИМИСЯ В СЛУЧАЕ КРИЗИСНЫХ СОБЫТИЙ В ОБЩЕСТВЕ

Необходимо быть готовыми к реагированию на современные вызовы жизни и преодолению их последствий. Сегодня новостные ленты пестрят словами «пандемия», «вирусы», «стресс», «кризис». Важно понимать, что это временная ситуация. Да, стрессовая, да, кризисная, но именно от нас зависит, как мы пройдем через эти трудности, и кем мы будем для окружающих — источником дополнительного стресса или источником поддержки. Важно, чтобы дети максимально продолжали жить своей обычной жизнью и учиться и, чтобы это

происходило в доброжелательной, уважительной, инклюзивной обстановке, когда им оказывается необходимая поддержка. Учреждение образования и учителя играют в этом важную роль.

- Проявите внимание к детям — выслушайте и выясните причины их беспокойства. Поощряйте детей выражать свои чувства и объясняйте, что это нормальная реакция на нестандартную ситуацию.
- Ответьте на интересующие вопросы в соответствии с их возрастом. Достоверная информация, основанная на научных данных, поможет обучающимся уменьшить тревогу, страх и предотвратить негативные психологические последствия. Не перегружайте их слишком большим объемом информации.
- Обратите внимание на свое эмоциональное состояние. Для детей очень важно, чтобы взрослые были сами эмоционально устойчивы, не впадали в тревогу и раздражение. Необходимо спокойно объяснить детям, для чего необходимо выполнять некоторые рекомендации. Например, «выполняя эти простые правила, мы защищаем себя, своих близких и других людей от вируса. Нам ничего не угрожает, важно соблюдать правила гигиены и все будет хорошо».

Для младших школьников и подростков важен их личный вклад. Помогите понять, что они сами могут сделать для того, чтобы справиться с ситуацией.

- Подчеркните, что дети могут многое сделать, чтобы защитить себя и других. Например, держаться на определенном расстоянии от друзей, избегать больших скоплений людей, не дотрагиваться до окружающих, если нет в этом необходимости и т. д. Сосредоточьтесь на выработке навыков поведения, нацеленного на сохранение и поддержание здоровья, например, прикрывать рот локтем при кашле и чихании, мыть руки.
- Напомните обучающимся, что они могут научить членов своей семьи правильному поведению, нацеленному на сохранение и поддержание здоровья.
- Просите обучающихся анализировать ситуации для выявления рискованного поведения и выработки способов его изменить.
- Поощряйте обучающихся противостоять дискриминации (стигме) и предотвращать ее. Поощряйте выражение детьми

своих чувств, а также объясните, что страх и стигма могут усугубить сложную ситуацию.

- Попросите обучающихся подготовить тематическую социальную рекламу и разместить ее на школьных стендах, в социальных сетях и на сайте школы.

Поддерживайте контакт с родителями, вырабатывайте единую стратегию поведения.

- Выполняйте рекомендации педагогов-психологов и педагогов социальных, привлекайте их к взаимодействию.

Важно сохранять заботу и поддержку, даже если критическая ситуация миновала. Очень часто взрослые расслабляются и перестают уделять необходимое внимание детям, думая о том, что кризис миновал. Эмоциональные проблемы и душевная боль не проходят быстро и редко разрешаются полностью, даже когда кажется, что худшее позади. Поддержка и внимание учителя могут стать надежной опорой для выхода из кризисной ситуации. Важным ресурсом такой поддержки будет содействие формированию адаптивных механизмов (как вести себя, когда тяжело на душе, с кем поговорить).