

МНОГОЛИКАЯ КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ: ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ, БУЛЛИНГ, ЗАВИСИМОСТЬ, СОЦИАЛЬНО ОПАСНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ. ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПРОБЛЕМЫ ДЕЙСТВИЕМ

К постоянно действующему семинару для классных руководителей «Превентивная социально-педагогическая и психологическая деятельность как форма профилактики нарушений и суицидального поведения учащихся»

Педагог-психолог Юрчик М.П.

1. КРИЗИСНАЯ СИТУАЦИЯ. ЕЁ ПРИЗНАКИ.

Кризис – это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечёт за собой изменения в структуре личности. Эти изменения могут носить как позитивный, так и негативный характер. По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может остаться прежней; иными словами, ей не удаётся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

Гордон В.Олпорт

Надо отметить, что кризисная ситуация не всегда связана с суицидальным поведением или причинением себе физического вреда. Кризисные ситуации проживал и проживает каждый из нас, более или менее успешно. Однако, не всегда даже у взрослых есть необходимые ресурсы для преодоления кризиса. Сегодня мы рассмотрим кризисную ситуацию подробно: какие признаки её отличают, познакомимся с различными причинами КС и тем, как их проживают учащиеся.

Основные признаки кризисной ситуации:

- внезапность наступления события (переживаемая таковой участниками, а не сторонними наблюдателями);
- сверхнормативное для данного человека, для данной ситуации содержание события;
- возникновение внутриличностного, межличностного или межгруппового конфликта (и разрешение такого конфликта требует опыта, которым человек не обладает, а также ограничено во времени);
- стремительно развивающиеся изменения в ситуации, в условиях жизнедеятельности, в социальных ролях;
- усложнение процессов жизнедеятельности, наличие неопределённых элементов ситуации;
- переход ситуации в фазу нестабильности;
- выход к пределам адаптационных возможностей человека.

Психологические параметры кризисного события:

- неблагоприятные условия для жизнедеятельности;
- событие имеет угрожающий характер;
- резкое возрастание внутриличностной напряженности;
- «прорыв» адаптационного барьера;
- изменение динамических стереотипов поведения.

2. ВЗГЛЯД НА КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ «ИЗНУТРИ»

Я предлагаю вам познакомиться с субъективным взглядом на наиболее типичные кризисные ситуации, с которыми могут столкнуться наши учащиеся.

Депрессия: https://vk.com/album-76048428_201287997 - что такое депрессия
https://vk.com/album-76048428_262844593 - как депрессия влияет на качество жизни

Тревога: https://vk.com/album-76048428_272116395

Буллинг: <https://www.youtube.com/watch?v=zD0UEfK1rlw> – опыт участников буллинга

<https://www.youtube.com/watch?v=wPcgIBWTTZ4> – опыт специалистов по борьбе с буллингом

Зависимости и социально опасное положение:

Впервые я попробовала наркотики со сверстниками в средней школе. Моя лучшая подруга начала курить и пробовать алкоголь где-то в 7-ом классе, и в течении следующих двух лет она начала курить и пить чаще, а также стала употреблять марихуану, это было знаменательное время. Я всё ещё чувствовала себя ребёнком, а она рассказывала мне все эти безумные истории о том, как она веселилась с друзьями.

Я не думаю, что могла бы употреблять алкоголь в 7-ом классе; мама моей подруги никогда не знала, где она и что делает, но моя меня контролировала. Для меня было очевидно даже в том возрасте, что самый важный фактор, определяющий увлечение детей запрещёнными веществами, - это недостаточный контроль за ними со стороны родителей. Если твои родители знают, где ты, привозят и забирают тебя, ты никак не можешь увлечься спиртным в возрасте 12 лет.

Ф. Райс, К. Долджин «Психология подросткового возраста»

Истории казахских подростков о преодолении кризисной ситуации и суицидальных мыслей:

<https://www.unicef.org/kazakhstan/%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D1%8B%D0%B5-%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BA%D0%B8/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-5-%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BA%D0%BE%D0%B2-%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%BE%D0%B4%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D0%BB%D0%B8-%D0%BC%D1%8B%D1%81%D0%BB%D0%B8-%D0%BE-%D1%81%D1%83%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%B4%D0%B5>

Для разрешения кризисных и трудных жизненных ситуаций мы используем копинг-стратегии. И чтобы лучше проанализировать, какие стратегии использует ребёнок, чтобы лучше его понять, Вы можете пройти тест и узнать, к каким способам совладания с трудностями прибегаете сами.

<https://psytests.org/coping/cope.html>

<https://psytests.org/coping/ciss.html>

3. КАК ГОВОРИТЬ С УЧЕНИКОМ В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ?

Начиная разговор с учеником, учителю важно отследить своё эмоциональное состояние: необходимы спокойствие и готовность столкнуться с бурной эмоциональной реакцией. Прежде всего, необходимо убедиться в том, что ребёнок не один, рядом с ним есть близкие, готовые при необходимости прийти на помощь. Рассказывая о своих проблемах, подростки часто произносят весьма категоричные, вызывающие, а порой даже пугающие фразы. Учитель должен сохранить самообладание и отреагировать так, чтобы побудить ученика к дальнейшему обсуждению. Беседа с ребёнком должна строиться на основе следующих рекомендаций:

- **Организируйте пространство для разговора.** Найдите возможность и место для того, чтобы пообщаться с ребёнком один на один так, чтобы вас никто не слышал, не отвлекал и не прерывал. Будет лучше, если во время разговора между вами не будет стола. Постарайтесь, чтобы атмосфера располагала к общению и не напоминала урок.

Ребёнок: — Я сделал что-то ужасное! Меня не простят.

Учитель: — А о чём ты думал, когда делал? Вот результат.

Учитель: — Конечно, я бы тоже такое не простил (простила).

Учитель: — Давай попробуем обсудить то, что произошло и вместе подумать, что можно сейчас сделать.

- **Наладьте контакт.** Выберите подходящее время для того, чтобы предложить ребёнку поговорить. Приглашать ребёнка надо лично, в тот момент, когда рядом нет других учеников или учителей. Дайте ученику понять, что вы не собираетесь его ругать, а этот разговор нужен не для того, чтобы его наказать, и при желании он может отказаться.

Ребёнок: — Меня никто не понимает! И вы не поймёте!

Учитель: — Ещё как понимаю, возможно, лучше, чем ты сам себя понимаешь.

Учитель: — Кто вас, современных детей, вообще понимает?

Учитель: — Расскажи мне о том, что я сейчас должен (должна) понять. Я действительно хочу разобраться.

- **Подготовьтесь к беседе.** Позаботьтесь о том, чтобы у вас было достаточно времени для разговора, а в процессе вас не отвлекали и не занимали другие дела. Ребёнок должен чувствовать, что вы заинтересованы в том, что с ним происходит, и готовы уделить ему всё своё внимание.
- **Слушайте.** Сосредоточьтесь на том, что рассказывает ученик, дайте ему возможность выговориться, не перебивайте. Внимательно следите за рассказом ребёнка, не нужно параллельно вести какие-либо записи. Иногда ребёнку достаточно только того, что вы обратили на его проблему внимание и побыли рядом.

Ребёнок: — Мне очень плохо, думаю, я ни на что не способен!

Учитель: ~~Тебе нельзя так говорить. У тебя есть семья, дом, еда, подумай о тех, кому сейчас ещё хуже.~~

Учитель: ~~Перестань уже хныкать и займись делом. Будешь так сидеть, точно ничего не получится.~~

Учитель: — Иногда каждый человек чувствует себя подавленным и опустошенным, кажется, что это никогда не закончится. Давай поговорим о том, что сейчас тебя волнует, и с чем нужно разобраться прежде всего.

- **Откажитесь от советов.** Сейчас ваша задача – дать возможность ребёнку открыться и выговориться, поделиться своими трудностями. Для этого избегайте критики, нравучений и нотаций, не повышайте голос и не ругайте ребёнка за его поступки. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с его стороны, а не с позиции общепринятых норм и правил.

Ребёнок: — Ненавижу учёбу! Как же мне надоели эти учителя и родители!

Учитель: ~~Как ты можешь такое говорить? Твои учителя и родители хотят только лучшего для тебя.~~

Учитель: — Ты должен радоваться, что у тебя есть возможность учиться.

Учитель: — Что ты обычно делаешь, когда это чувствуешь? Есть ли у тебя близкий человек, с которым ты можешь это обсудить? Что сейчас с тобой происходит?

- **Покажите, что вы знаете о проблеме.** Далеко не всегда ребёнок будет готов рассказать о своих проблемах. Дайте ему понять, что вы видите, что он переживает какие-то трудности, и готовы прийти на помощь. Предложите поделиться своими проблемами с другими взрослыми, при необходимости мотивируйте на обращение к школьному психологу.

Ребёнок: — Без меня всем было бы только лучше!

Учитель: — ~~Так нельзя говорить. Подумай, что бы почувствовали твои родители.~~

Учитель: — ~~Не говори ерунды.~~

Учитель: — Кому именно от этого станет лучше? Ты очень дорог мне, я переживаю, расскажи, что происходит в твоей жизни.

Важно понимать, что одного разговора недостаточно для того, чтобы помочь ребёнку в кризисной ситуации. После беседы учитель должен проследить за тем, чтобы ученик не остался один на один со своей проблемой. Восстановление после кризиса – это долгий и сложный процесс, задача окружающих взрослых оставаться чуткими и сопровождать этот процесс.

** В тексте статьи зачёркнуты варианты ответов, которые не рекомендуется использовать в разговоре с ребёнком, который находится в кризисном состоянии.*