

## Как понять, что ученик в кризисной ситуации и что делать?



Ситуации в жизни ребенка, которые могут приводить к кризису и требуют внимания педагога

### В отношениях со сверстниками и друзьями:

- отвержение сверстниками, травля (в т. ч. кибертравля)
- разрыв отношений или ссора, конфликт со значимым сверстником (в т. ч. в романтических отношениях)
- ситуация, которая может восприниматься ребенком как несправедливая, обидная, оскорбительная (при этом, объективная оценка ситуации взрослым может отличаться от оценки ребенка)
- случаи суицида (попытки) в ближайшем окружении ребенка, среди значимых взрослых или сверстников

### В отношении с самим собой:

- нежелательная беременность, аборт и его последствия
- чувство одиночества и непонимания со стороны сверстников, друзей, родителей
- ощущение постоянного напряжения в связи с необходимостью высоких достижений в т. ч. в связи с требованиями родителей, учителей
- ощущение тревоги и страха за будущее (в т. ч. в связи с ситуациями высокого риска и неопределенности, например, в ситуации пандемии COVID-19)
- переживание личной неудачи на фоне высокой значимости и ценности социального успеха
- тяжелое заболевание
- изменение социального статуса (в т. ч. в связи с переездом, потерей работы родителями, наличием серьезного заболевания у близких членов семьи и пр.)

### В семье:

- развод родителей
- конфликты в семье (между родителями, между сиблингами)
- жестокое обращение в семье
- родители (или один из них), злоупотребляющие алкоголем, другими ПАВ
- психически больные родственники

## Особенности поведения ребенка, переживающего кризис и требующие внимания педагога

### Отношение к деятельности:

- изменение отношения к учебе и достижениям, — потеря интереса к тому, что раньше было важным (снижение успеваемости, безразличие к оценкам, прогулы, небрежное отношение к школьным принадлежностям, отказ от репетиторов, посещения секций и кружков и пр.)
- снижение удовольствия от деятельности, которая раньше ребенку нравилась

### Отношение к другим:

- замкнутость, самоизоляция в урочной и внеурочной деятельности, сложности во взаимоотношениях
- агрессивное поведение (вербальное, физическое)
- импульсивное поведение
- деструктивное (разрушительное) поведение

### Отношение к себе:

- изменение внешнего вида, отношения к своей внешности (чаще в сторону пренебрежения, неопрятности)
- проявление самоуничтожения, снижение самооценки, самоуважения, чувство вины и стыда
- самоповреждающее и рискованное поведение
- факты употребления алкоголя, ПАВ
- факты уходы из дома

### Изменения в эмоциональной сфере:

- устойчивое (более 2-х недель) снижение настроения, переживание своей никчёмности, ненужности, одиночества, безнадежности, бесполезности
- ощущения, переживания описываемые как «невыносимая (душевная) психическая боль», физическое ощущение «мучительного чувства дискомфорта в груди»
- повышенная раздражительность и гневливость даже по незначительным поводам
- повышенная чувствительность к неудачам или неадекватные реакции на похвалы и награды

### Проявление интереса к теме смерти:

- книги по теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов и групп, скачивание тематических приложений
- разговоры об этом прямые или косвенные
- прямые или косвенные разговоры о желании умереть, убить себя, нежелании продолжать жить (даже если педагогу кажется, что эти заявления носят демонстративный характер)
- рисунки на тему смерти (в т. ч. в тетрадах)
- сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смысла

### Жалобы ребенка на:

- физические боли (в области желудка, головную боль)
- изменение аппетита, сна (потеря аппетита или обжорство, бессонница или сонливость)

## Если вы понимаете, что у ребенка есть причины находиться в кризисе, отмечаете проявления психического неблагополучия у ребенка, НЕОБХОДИМО ПРЕДПРИНЯТЬ МЕРЫ:

- поговорить с ребенком с целью прояснения ситуации, подтверждения своих наблюдений, оказания эмоциональной поддержки
- поговорить с родителем ребенка (по телефону, лично) о ваших наблюдениях с целью обращения внимания родителей на состояние ребенка, прояснения их отношения к ситуации, мотивирования на обращение к профильным специалистам, оказания эмоциональной поддержки
- сообщить о вашем беспокойстве школьному психологу (при его отсутствии социальному педагогу или заместителю директора по воспитательной работе) с целью принятия мер (в т. ч. экстренных) для оказания помощи обучающемуся, прояснения собственного поведения в отношении ребенка, способов оказания ему эмоциональной поддержки
- сообщить администрации образовательной организации о сложившейся ситуации с целью принятия необходимых управленческих решений, в т. ч. по формированию плана психолого-педагогического сопровождения ребенка

# ПАМЯТКА ПЕДАГОГА

## Как говорить с ребенком?

1. Создать условия (подходящее время и место).
2. Правильно вести разговор (искренность, деликатность и готовность помочь).

### Примеры начала разговора:

*«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»*

В конце разговора важно, чтобы ребенок понял, что вы готовы его понять и помочь ему! Вы должны спросить ребенка о том, можно ли поговорить о его состоянии с родителями, мягко и деликатно убедить его в такой необходимости!

## КОНТАКТНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

АНО «Семейный центр «Вереск»:

[veresk-karelia.ru/](http://veresk-karelia.ru/)

☎ 8911 400 53 92

✉ [boikatia@mail.ru](mailto:boikatia@mail.ru)



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ

Листовка разработана на средства Гранта президента РФ, предоставленного Фондом президентских грантов в рамках реализации проекта «Время быть рядом» (реализован АНО «Семейный центр «Вереск» в 2019–2020 гг.)