

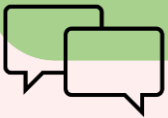
**КАК ПОДДЕРЖАТЬ
ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В
СЛУЧАЕ
НЕСТАБИЛЬНОГО
ЭМОЦИОНАЛЬНОГО
СОСТОЯНИЯ**

ЕСЛИ ВЫ УВИДЕЛИ ТРАВМЫ

Определите степень тяжести травмы. При необходимости пригласите медицинского работника и убедитесь в том, что обучающийся получил медицинскую помощь.



Поговорите с ребенком. Определите обстоятельства, при которых получена травма.



КАК РАЗГОВАРИВАТЬ

Не заставляйте общаться против его желания. Выберите благоприятный момент. Разговаривайте тактично и ненавязчиво, не давите, не проявляйте агрессии, ни скрыто, ни явно.

Сохраняйте спокойствие. Начинайте разговор в спокойном состоянии и будьте готовы вести его столько, сколько будет необходимо ученику.

Сохраняйте спокойствие. Начинайте разговор в спокойном состоянии и будьте готовы вести его столько, сколько будет необходимо ученику.

Не пытайтесь преуменьшать и отрицать проблемы обучающегося. В разговоре важно слушать («Я тебя слышу»). Не перебивайте.

Не судите и не ругайте («ты не должен...», «ты не имеешь права...»). Не оценивайте и не осуждайте обучающегося («это плохо», «я был(а) о тебе лучшего мнения»).

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
НЕНАВИЖУ УЧЁБУ, КЛАСС...



Что происходит? Из-за
чего ты себя так
чувствуешь?



Ты просто лентяй!
Когда я был(а) в твоём
возрасте...

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
*ВСЁ КАЖЕТСЯ ТАКИМ
БЕЗНАДЁЖНЫМ...*



Иногда все мы
чувствуем себя
подавленными. Это
нормально. Какие у нас
проблемы и какую надо
решить в первую
очередь?



Другим ещё хуже,
подумай лучше о них.

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
ВСЕМ БЫЛО БЫ ЛУЧШЕ БЕЗ МЕНЯ!



Это неправда, ты
очень много значишь
для нас. Меня
беспокоит твоё
настроение,
расскажешь мне, что
происходит?



Ты просто лентяй!
Когда я был(а) в твоём
возрасте...

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ МЕНЯ!



Расскажи мне, как ты
себя чувствуешь. Я
действительно хочу это
знать.



А как вас, молодежь,
понять?! Чужие
проблемы не нужны
никому.

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
Я СОВЕРШИЛ УЖАСНЫЙ ПОСТУПОК...



Давай сядем,
поговорим об этом и
подумаем что можно с
этим сделать.



Ты сам виноват! Сам
пожинай плоды своих
поступков.

ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:
А ЕСЛИ У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ?



В любом случае, ты
сделал всё возможное.
Если не получится, мы
подумаем, как сделать
по-другому.



Значит, ты
недостаточно старался.

ПРИЗНАКИ ТОГО, ЧТО НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА

**Неспособность
справляться со
стрессом** и чувство
недостаточного
принятия реальности.

**Неустойчивое
психоэмоциональное
состояние.**

Мысли о том, что
**самоубийство решит
все проблемы.**

Неумение
конструктивно решать
проблемы.

Ощущения, что
**ситуация не
изменится к лучшему**
и никто не может
помочь

**Резкие изменения в
поведении или
эмоциях.**

**Признаки депрессии
или агрессивность к
окружающим.**

**Факты передачи
личных вещей «на
память».**

**Высказывания о
желании или
намерении покончить с
собой.**

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



1. Кризисный чат для подростков и молодежи

<https://твоятерритория.онлайн/>

2. Анонимный чат-бот
МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН



<https://мырядом.онлайн/>

3. Всероссийский детский круглосуточный телефон доверия

8 800 2000 122

4. Телефон доверия экстренной медико-психологической помощи г. Уфы

(347) 295 - 02 - 36

5. Республиканский центр социально-психологической помощи семье, детям и молодежи
телефон доверия

(347) 273 - 09 – 00

экстренная психологическая помощь