

**Федеральное государственное бюджетное профессиональное  
образовательное учреждение "Себежское специальное  
учебно-воспитательное учреждение закрытого типа" (Себежское СУВУ)**



**Утверждено:**

**И.о. директора Себежского СУВУ**  
Барышников Г.И.  
«22» «11» 2021 год

## **Памятка для педагогов**

***Кризисные ситуации в жизни подростка: как их распознать и пережить***

**Разработали:**

Никифоренко О.Г. – и.о. начальника ССПС  
Юшкевич Н.А. – и.о. начальника Здравпунктом

**Себежское СУВУ**

## **Уважаемые педагоги!**

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую лично он переживает как неразрешимую. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний подростка и не окказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у него ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

### **Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:**

- ✓ любая ситуация, субъективно переживаемая подростком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения обучающегося;
- ✓ сложные взаимоотношения с противоположным полом;
- ✓ ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, педагоги);
- ✓ травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников;
- ✓ тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);
- ✓ разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых ближайшим окружением;
- ✓ неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

### **Наиболее тяжело эти ситуации переживают подростки со следующими личностными особенностями:**

- ✓ импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);
- ✓ перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);
- ✓ агрессивное поведение, раздражительность;
- ✓ неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;
- ✓ нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;
- ✓ самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;
- ✓ тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

## **Что делать, если подросток переживает кризисную ситуацию:**

- ✓ Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с подростком.
- ✓ Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно обучающемуся  
(похвала, поощрение, акцент на положительных качествах и др.).
- ✓ Направлять эмоции подростка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевые переживания в доверительные разговоры со значимыми людьми, творчество, поделки).
- ✓ Ставить поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания).
- ✓ Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Проводить анализ собственных достижений и не сравнивать с результатами других обучающихся.
- ✓ Научиться самому и научить подростка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях.
- ✓ При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, психологу, психиатру – в зависимости от ситуации).

## **Основные принципы разговора с подростком, находящимся в кризисном состоянии**

- ✓ Успокоиться самому.
- ✓ Уделить всё внимание подростку.
- ✓ Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- ✓ Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- ✓ Дать подростку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

## **Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки**

1. Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
2. Активное слушание. Пересказать то, что подросток рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»
3. Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
4. Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из

этой ситуации? Как ты раньшеправлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

5. Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

### **Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии:**

✓ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, школу и т.п.»

**СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда эточувствуешь?...».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!»

✓ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...»

**СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе».

✓ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!»

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

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом».

✓ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!»

**СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»

✓ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...»

**СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!».

✓ **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?»

**СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать, чтобы получилось в следующий».

**НЕ ГОВОРИТЕ:** «Если не получится, значит, ты недостаточно постарался!»

Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

## **Признаки депрессивных реакций у подростков**

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, на производство, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценностности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, бунтарское поведение, частое возникновение вспышек гнева, неадекватные реакции на замечания взрослых.

Если кризисная ситуация вызывает у ребёнка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы (автоагressия, суициальная настроенность). Суициальное поведение подростков может иметь неожиданный, импульсивный характер, а может развиваться постепенно.

### **Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении:**

#### **I. Эмоции**

- ✓ У подростка большую часть времени устойчиво сниженный фон настроения от подавленности до раздражения.
- ✓ Вы наблюдаете у подростка высокий уровень тревоги. Насторожить педагогов должны постоянное беспокойство обучающегося, его повышенная тревожность, возможный интенсивный страх, ожидание беды.

#### **II. Переживания**

- ✓ Переживания брошенности, ненужности, одиночества (например, подросток говорит: «Всем было бы лучше, если бы меня не было. Я всем приношу только вред»).
- ✓ Чувство вины. Подросток допускает самоуничижительные высказывания, «копается» в себе, обвиняет себя в неудачах, неприятностях, проблемах.
- ✓ Высказывается негативно о своей личности, окружающем мире и

будущем: потеря перспективы будущего.

- ✓ Подросток заводит разговоры о бессмыслиности жизни, о смерти.

### **III. Ощущения в теле**

✓ «Душевная боль». Чувство тяжести за грудиной – «душа болит». Она приносит реальные физические страдания, чаще наблюдается при подавленности, отчаянии.

### **IV. Поведение**

✓ В разговоре с окружающими постоянно поднимает тему о смерти, суициде, брошенности, непонятости. Что может указывать на то, что мысли о причинении себе вреда могут занимать ум обучающегося.

✓ Демонстрирует необычное, нехарактерное для данного подростка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных обучающихся. И наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых).

✓ Подросток символически прощается со своим окружением – просит у всех прощения, раздаривает вещи, особенно субъективно значимые для него.

### **Запомнить:**

1. То, что взрослому кажется пустяком, для подростка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

3. Взрослые могут помочь подростку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Ребята очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию обучающегося и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

### **Используемая литература:**

1. Памятка для родителей, Центр экстренной психологической помощи ГБОУ ВПО «Московский городской психолого-педагогический университет», Москва, 2016г.
2. Памятка для педагогов «Дети в кризисной ситуации», Государственное бюджетное учреждение для детей, испытывающих трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации, Псковской области «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ПРИЗМА», Псков, 2016г.