

# По оказанию допсихологической помощи и предупреждению кризисных состояний у несовершеннолетних

---



Рабочая тетрадь  
для классных руководителей

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ  
АДАМОВИЧ АРТУР ГЕННАДЬЕВИЧ



# В этой тетради собраны этапы и техники, которые могут помочь вам в работе с кризисными состояниями у несовершеннолетних

## Содержание

- Принципы психолого-педагогической поддержки несовершеннолетних
- Этапы педагогического взаимодействия по разрешению проблемной ситуации
- Рекомендации по оказанию «допсихологической» помощи несовершеннолетним, которые находятся в острых эмоциональных состояниях
- Полезная литература



## Психолого-педагогическая поддержка учащегося со стороны классного руководителя возможна в том случае, когда педагог руководствуется следующими принципами:

*Эти представления об условиях и принципах психолого-педагогической поддержки позволяют классному руководителю эффективно и корректно осуществлять практические действия по оказанию помощи несовершеннолетнему в проблемной ситуации*

- ✓ Согласие самого ребенка на помощь и поддержку
- ✓ Вера классного руководителя в наличие силы и потенциальные возможности личности учащегося
- ✓ Ориентация на самостоятельность ребенка, на его умение преодолевать трудности и препятствия
- ✓ Совместное сотрудничество и содействие
- ✓ Обязательная конфиденциальность со стороны классного руководителя
- ✓ Искренняя доброжелательность и безоценочность
- ✓ Руководство принципом «не навреди»

## Этапы педагогического взаимодействия по разрешению проблемной ситуации

Действия поддерживающего характера со стороны педагога начинаются с момента получения классным руководителем явных или косвенных признаков (сигналов) о возникновении у ребенка стрессовой проблемы, а именно: агрессивность, скрытность, конфликтность, тревожность, реактивность, замкнутость. К признакам можно отнести беспокойные, тревожные суждения одноклассников или других преподавателей, обращение родителей.

Важно понимать, что эти признаки могут свидетельствовать о желании учащегося пойти на контакт, косвенно или прямо. В связи с этим педагог должен быть психологически готов к восприятию такого поведения, к восприятию проблемы и поиску путей решения.



## Частая ошибка педагогов

Раздражение и неуравновешенное состояние педагога не приведут к продуктивности, ведь может случиться так, что проблемная ситуация застаёт врасплох, но, и даже тут необходимо подавить в себе негативные чувства для дальнейших рассудительных и конструктивных действий

# Этапы педагогического взаимодействия по разрешению проблемной ситуации

На этом этапе классный руководитель должен установить контакт с учащимся, наладить продуктивные взаимоотношения. Для успешности этих действий можно ориентироваться и определять эмоциональное состояние ребенка, его готовность к взаимодействию.

Для налаживания диалога могут помочь следующие приемы:

- Прием «Я - высказывание» (*этот прием помогает педагогу наладить общение посредством передачи информации ученику о том, как классный руководитель воспринимает его нынешнее эмоциональное состояние*);
- «Активное эмпатийное слушание» (*педагог начинает разговор с учащимся с абстрактных вопросов например: «А какая сегодня погода?», «Как прошел твой день?» и тд. Тем самым прощупывая состояние ребенка и «тренируя» у него умение рассказывать*)

После чего стоит перейти к приему «Я - высказывание» и подвести к истинной причине беседы. После того, как ребенок начнет рассказывать о своем эмоциональном состоянии или проблеме, невербально включайтесь в разговор: кивайте головой, отвечайте на зрительный контакт, делайте все, чтобы ребенок понял, что вы заинтересованы и готовы помочь. Сопровождайте рассказ вопросами «Что было дальше?», «Расскажи еще!». Это открытые вопросы, которые не оказывают давления на ребенка.

В конце необходимо обобщить полученную информацию перед ребенком, для этого помогут слова:

- Итак, если обобщить и в краткой форме выразить то, что ты сказал(а), то можно ли это сделать так;
- Если я тебя правильно понял(а), то смысл сказанного тобой сводиться к ...?

***Важно помнить: все, что происходит на этом этапе носит конфиденциальный характер!***



## Частая ошибка педагогов

Не стоит перебивать ребенка, не нужно задавать вопросы закрытого типа или вопросы, в которых уже содержится ответ тот, который удобен педагогу

Педагог перестает интересоваться эмоциональным состоянием ребенка. Не поддерживает связь с педагогом-психологом. Отказывается в последующей помощи и взаимодействии с ребенком, считая, что дальше должен работать педагог-психолог

## Этапы педагогического взаимодействия по разрешению проблемной ситуации

На этом этапе происходит включение (*сотрудничество*) педагога-психолога в процесс решения проблемы. Классный руководитель передает информацию от учащегося, не включая личную эмоциональную окраску и оценивание (*объективно*), тем самым посвящает педагога-психолога в проблематику.

Для успешного поиска выхода из проблемной ситуации классный руководитель должен поддерживать тесную связь с педагогом-психологом, ведь педагог является связующим звеном между ребенком, его родителем и педагогом-психологом. Классный руководитель может вовремя рассказывать об улучшениях или ухудшениях эмоционального состояния, приглашать на уроки или отпускать с урока при острых эмоциональных срывах учащегося и тд.

Так же классному руководителю следует самому прибегать к консультации педагога-психолога по вопросам рефлексии собственного поведения и эмоционального состояния, чтобы понимать правильные ли он предпринимает попытки в сопровождении учащегося.





## Частая ошибка педагогов

Педагог приукрашивает или не договаривает в процессе передачи информации, что может негативно сказываться или затягивать первичный этап сопровождения несовершеннолетнего

# Рекомендации по оказанию «допсихологической» помощи несовершеннолетним, которые находятся в острых эмоциональных состояниях

---

## Если несовершеннолетний испытывает острое чувство страха

Не оставляйте учащегося одного в классе или коридоре. Страх сложно переносится в одиночестве. Поинтересуйтесь о причинах страха, если ребенок отказывается говорить, перебирайте возможные причины его состояния. Говорите о том, чего боится несовершеннолетней. Важно проговаривать свои страхи, тогда они становятся не такими сильными.

Не стоит отвлекать фразами: «Не думай об этом», «Это ерунда», «Глупости» и т.д.

Предложите сделать дыхательное упражнение «Надуй шарик». Ребенок сидит или стоит. «Надувая шарик» широко разводит руки в стороны и глубоко вдыхает, затем медленно сводит руки, соединяя ладони перед грудью и выдувает воздух. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладоши, «Из шарика выходит воздух» - ребенок выдыхает воздух.

В тот момент, когда вы будете заняты учащимся, постарайтесь отправить человека за педагогом-психологом или напишите ему сообщение в Viber или Telegram.

До прихода педагога-психолога постарайтесь занять учащегося каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.

## Если несовершеннолетний испытывает острое чувство тревоги

Очень важно постараться разговаривать учащегося и понять, что именно его тревожит. Есть вероятность, что подросток осознает причину тревоги и сможет успокоиться. Так как человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящих событиях.

Для эффективного осознания подростком причин тревоги, помогите ему, наведите на мысль вопросами: «Какие яркие события сегодня произошли у тебя?», «Что ты почувствовал, когда это произошло?», «Как ты считаешь, почему именно такое решение ты принял?», «Как оно может повлиять на тебя в будущем?» и т.д. Для того, чтобы ребенок отвечал на вопросы историей, сопровождайте его разговор вспомогательными вопросами «Что бы дальше?», «Расскажи еще».

В тот момент, когда вы будете заняты учащимся, постарайтесь отправить человека за педагогом-психологом или напишите ему сообщение в Viber или Telegram.

До прихода педагога-психолога постарайтесь занять учащегося каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.



# Рекомендации по оказанию «допсихологической» помощи несовершеннолетним, которые находятся в острых эмоциональных состояниях

---

## Если несовершеннолетний в истерике

Истерика – состояние, которое необходимо постараться прекратить незамедлительно, так как подросток теряет много физических и психических ресурсов. Первое что нужно сделать, убрать посторонних людей или увести в пустой кабинет учащегося. Оставайтесь с ребенком наедине.

Второе, что нужно сделать, сесть рядом, взять за руку или поглаживать по спине. Категорически нельзя вступать в разговор, оспаривать его эмоциональное состояние, переубеждать ребенка. Так как любые слова могут усугубить эмоциональное состояние.

Третье, после того, как истерика начала утихать, предложите выпить воды, или умыться холодной водой. Говорите короткими фразами, уверенно и спокойно. Четвертое, предложите присесть в мягкое кресло, после истерики наступает упадок сил, ребенку стоит отдохнуть.

В тот момент, когда вы будете заняты учащимся, постарайтесь отправить человека за педагогом-психологом или напишите ему сообщение в Viber или Telegram. До прихода педагога-психолога постарайтесь занять учащегося каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.

## Если несовершеннолетний испытывает нервную дрожь

В ситуации, когда нервная дрожь и тревога настолько сильна, что несовершеннолетний не может контролировать ее и не слышит никого нужно: взять за плечи и резко встряхнуть в течении 10-15 секунд. Сопровождать эти действия словесно, чтобы ребенок не воспринял Вас негативно. Голос должен быть громкий, настойчивый.

После того, как ребенок успокоится создайте обстановку тишины и спокойствия, дайте возможность прилечь. Всегда будьте рядом, до прихода педагога-психолога. В тот момент, когда вы будете заняты учащимся, постарайтесь отправить человека за педагогом-психологом или напишите ему сообщение в Viber или Telegram.

До прихода педагога-психолога постарайтесь занять учащегося каким-нибудь делом. Этим вы отвлекете его от переживаний.

Нельзя:

- обнимать и прижимать к себе;
- успокаивать и убеждать в том, что скоро все закончится.



# Рекомендации по оказанию «допсихологической» помощи несовершеннолетним, которые находятся в острых эмоциональных состояниях

---

## Если несовершеннолетний в агрессивном состоянии, испытывает гнев, злость и т.д.

Так же, как при истерике, уведите подростка в спокойное место, где вы будете с ним наедине. Дайте возможность учащемуся в гневе выплеснуть эмоции, пусть кричит, рвет бумагу, стучит по спинке кресла или выражает эмоцию словесно. Пусть делает все, что безопасно для него и окружающего пространства и что позволит сжечь адреналин, скопившийся в мышцах.

Вам необходимо демонстрировать доброжелательность, даже если не согласны с учащимся. Стоит попробовать разрядить обстановку юмором, сарказмом, но только если это уместно. Можно попробовать погасить агрессию через страх наказания, но только в том случае, если у агрессора нет выгоды от гнева и ярости.

Нельзя говорить: «Что ты за человек?», «В кого ты такой?», «Да ты...», «Да тебя...» и т.д.

Надо говорить: «Я понимаю, что ты чувствуешь?», «Я не злюсь на твои эмоции!», «Ты злишься, тебе хочется все разнести! Давай вместе найдем выход?»

Все действия, описанные ранее, существенно помогут педагогу-психологу оказать профессиональную психологическую помощь, так как психологическая помощь возможна только тогда, когда подросток отдает себе отчет в своей адекватности.





# Полезная литература

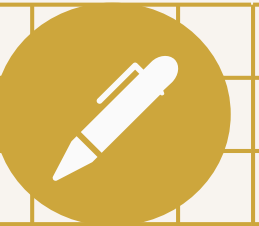
- ✓ Бурмистрова Е. В.  
Психологическая помощь в  
кризисных ситуациях  
(предупреждение кризисных  
ситуаций в образовательной  
среде): Методические  
рекомендации для специалистов  
системы образования. М.:  
МГППУ, 2006.
- ✓ Воспитание индивидуальности:  
Учебно-методическое пособие /  
Под ред. Е. Н. Степанова. М.: ТЦ  
Сфера, 2005.

Класс/ Ф.И.О. учащегося

---

Признаки острого стрессового состояния

---



Информирование администрации УО, педагога-психолога,  
социального педагога

---

Дата

Время

Должность

Что было предпринято в отношении родителей?

---

Дата

Действия

Что было предпринято в отношении учащегося?

---

Дата

Действия

