

## **Подросток в кризисном состоянии. Как вести себя педагогу?**

Современный мир непостоянен и полон внезапных происшествий. Чаще всего родители стараются оградить детей от информации о событиях, которые им самим кажутся травмирующими или опасными (например, развод, смерть или тяжелая болезнь близкого человека, социальные потрясения). Но на самом деле ребёнок всегда считывает состояние взрослых и видит, что происходит что-то плохое, о чём ему не говорят, а неизвестность и непонимание, пугают ещё больше. Кроме того, ребёнок и сам может сталкиваться с негативными событиями – конфликтами и ссорами, разрывом отношений и насилием. Безусловно, такие события оказывают своё влияние на ребёнка, его состояние и поведение, в том числе и в школе.

Учебное заведение — это место, где подросток проводит большую часть своего времени. Педагог, обращая внимание на внезапные изменения в поведении учащегося и события, которые могли на него повлиять, может вовремя определить, что ребёнок находится в кризисном состоянии. Заинтересованность педагога и готовность поддержать могут стать опорой для учащегося в трудной жизненной ситуации.

Высокий уровень тревожности и эмоциональное напряжение, вызванные негативными событиями, могут проявляться совершенно по-разному: в форме апатии и депрессии, замкнутости и отстранённости, отрицания и нежелания верить в случившееся. Нарушение внутреннего равновесия может стать причиной агрессивного поведения подростка. Вызывающее поведение, злость, нежелание следовать правилам – могут быть следствием переживания трудной жизненной ситуации. Сталкиваясь с агрессией ученика, педагогу важно помнить, что такое поведение может носить защитный характер и не иметь к личности педагога никакого отношения. Таким образом подросток стремится снизить уровень напряжения, справиться с высоким уровнем тревоги.

Свой отпечаток на поведение подростков в кризисном состоянии накладывают и особенности возраста. Сложное психоэмоциональное состояние может обострить и без того ярко выраженные черты этого возраста: негативизм, противоречивость, противопоставление себя взрослым, бунтарство и эмоциональную нестабильность.

Безусловно, педагогу может быть сложно оставаться спокойным даже тогда, когда он понимает истинные причины негативного поведения. В

такой ситуации педагогу необходимо оставаться профессионалом: не соскальзывать в ответную агрессию и не вступать в конфронтацию, а дать школьнику возможность «выплеснуть» свои эмоции, высказать недовольство и тем самым снизить уровень напряжения. Ребёнок, находящийся в кризисном состоянии, вовсе не хочет обидеть или разозлить педагога, своим поведением он пытается справиться с психологическими трудностями.

### **Как говорить с учащимся в кризисном состоянии?**

Начиная разговор с учащимся, педагогу важно отследить своё эмоциональное состояние: необходимы спокойствие и готовность столкнуться с бурной эмоциональной реакцией. Прежде всего, необходимо убедиться в том, что подросток 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. Педагог должен сохранить самообладание и отреагировать так, чтобы побудить ученика к дальнейшему обсуждению. Беседа с подростком должна строиться на основе следующих рекомендаций:

- **Организируйте пространство для разговора.** Найдите возможность и место для того, чтобы пообщаться с подростком 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.

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

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

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

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

- **Наладьте контакт.** Выберите подходящее время для того, чтобы предложить учащемуся поговорить. Приглашать учащегося надо лично, в тот момент, когда рядом нет других учащихся или педагогов. Дайте ему понять, что вы не собираетесь его ругать, а

этот разговор нужен не для того, чтобы его наказать, и при желании он может отказаться.

*Подросток: — Меня никто не понимает! И вы не поймёте!*

*Педагог: ~~— Ещё как понимаю, возможно, лучше, чем ты сам себя понимаешь.~~*

*Педагог: ~~— А кто вас, современных детей, вообще понимает?~~*

*Педагог: — 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. Учащийся должен чувствовать, что вы заинтересованы в том, что с ним происходит, и готовы уделить ему всё своё внимание.
- **Слушайте.** Сосредоточьтесь на том, что рассказывает учащийся, дайте ему возможность выговориться, не перебивайте. Внимательно следите за его рассказом, не нужно параллельно вести какие-либо записи. Иногда подростку достаточно только того, что вы обратили на его проблему внимание и побыли рядом.

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

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

*Педагог: ~~— Нерестань уже хныкать и займись делом. Будешь так сидеть, точно ничего не получится.~~*

*Педагог: — 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, нравоучений и нотаций, не повышайте голос и не ругайте за его поступки. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с его стороны, а не с позиции общепринятых норм и правил.

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

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

*Педагог: — ~~Ты должен радоваться, что у тебя есть возможность учиться.~~*

*Педагог: — 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 подросток 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 психологу.

*Подросток: — Без меня всем было бы только лучше!*

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

*Педагог: — ~~Не говори ерунды.~~*

*Педагог: — 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 учащемуся в кризисной ситуации. После беседы педагог должен проследить за тем, чтобы учащийся 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.