

Ребенок в кризисном состоянии. Как вести себя учителю?

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.

Школа — это место, где ребенок проводит большую часть своего времени. Учитель, обращая внимание на внезапные изменения в поведении школьника и события, которые могли на него повлиять, может вовремя определить, что ребёнок находится в кризисном состоянии. Заинтересованность учителя и готовность поддержать могут стать опорой для ученика 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, учителю важно помнить, что такое поведение может носить защитный характер и не иметь к личности учителя никакого отношения. Таким образом ребёнок 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, учителю может быть сложно оставаться спокойным даже тогда, когда он понимает истинные причины негативного поведения. В такой ситуации учителю 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 учителя, своим поведением он пытается справиться с психологическими трудностями.

Как говорить с учеником в кризисном состоянии?

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

Организируйте пространство для разговора. Найдите возможность и место для того, чтобы пообщаться с ребёнком 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.

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

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

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

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

Наладьте контакт. Выберите подходящее время для того, чтобы предложить ребёнку поговорить. Приглашать ребёнка надо лично, в тот момент, когда рядом нет других учеников или учителей. Дайте ученику понять, что вы не собираетесь его ругать, а этот разговор нужен не для того, чтобы его наказать, и при желании он может отказаться.

Ребёнок: — Меня никто не понимает! И вы не поймёте!

Учитель: — Ещё как понимаю, возможно, лучше, чем ты сам себя понимаешь.

Учитель: — А кто вас, современных детей, вообще понимает?

Учитель: — 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. Ребёнок должен чувствовать, что вы заинтересованы в том, что с ним происходит, и готовы уделить ему всё своё внимание.

Слушайте. Сосредоточьтесь на том, что рассказывает ученик, дайте ему возможность выговориться, не перебивайте. Внимательно следите за рассказом ребёнка, не нужно параллельно вести какие-либо записи. Иногда ребёнку достаточно только того, что вы обратили на его проблему внимание и побыли рядом.

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

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

Учитель: — Перестань уже хныкать и займись делом. Будешь так сидеть, точно ничего не получится.

Учитель: — 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 ребёнка за его поступки. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с его стороны, а не с позиции общепринятых норм и правил.

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

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

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

Учитель: — 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 ребёнок 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 школьному психологу.

Ребёнок: — Без меня всем было бы только лучше!

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

Учитель: — ~~Не говори ерунды.~~

Учитель: — 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 ребёнку в кризисной ситуации. После беседы учитель должен проследить за тем, чтобы ученик 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.

** В тексте статьи зачёркнуты варианты ответов, которые не рекомендуется использовать в разговоре с ребёнком, который находится в кризисном состоянии.*