

## ЧТО СЛЕДУЕТ ФОРМИРОВАТЬ У ШКОЛЬНИКА?

- \* Положительные установки, жизненная позиция, комплекс личностных факторов и психологических особенностей человека
- \* Устойчивое позитивное отношение к жизни
- \* Вариативность субъективно приемлемых путей разрешения конфликтных ситуаций
- \* Высокий уровень социализации личности;
- \* Забота о собственном здоровье
- \* Стремление к саморазвитию
- \* Психологическая гибкость и адаптированность, умение компенсировать негативные личные переживания, использовать методы саморегуляции и снятия психической напряженности
- \* Способность преодолевать кризисные ситуации
- \* Представления о неиспользованных жизненных возможностях.

## Для нормального развития подростков необходимы определенные условия:

- ▶ *сочетание свободы и ответственности в деятельности; подросткам необходимо конструктивное взаимодействие со взрослыми, принятие выработанных правил в школе, семье обществе;*
- ▶ *принятие себя (своего физического я, характера, особенностей, эмоций);*



- ▶ *обучение навыкам достойного поведения (взаимодействие, отстаивания чувства собственного достоинства)*
- ▶ *информация о современной жизни: они имеют право и должны получать достаточно достоверную информацию по всем волнующим подростков вопросам*

## Что может насторожить педагога:

- заявления ребенка о желании уйти из жизни;
- если в разговорах, рисунках и письмах ребенка проявляется озабоченность смертью;
- если ребенок раздаривает свои личные вещи;
- отдаление ребенка от семьи и друзей;
- агрессивное или враждебное поведение;
- побег из дома;
- опасное поведение (например, неразборчивость в сексуальных взаимоотношениях);
- неуважительное отношение к собственной внешности;
- резкое изменение характера (например, ребенок был очень активным и неожиданно стал тихим).

### Признаками суицидального поведения могут быть

1. Изменения в сфере межличностных отношений
2. Изменения стереотипов поведения
3. Характерные высказывания
4. Изменение физического состояния
5. Изменения эмоционального фона (депрессия)

## Признаки депрессии:

- потеря интереса к деятельности, которая раньше доставляла удовольствие;
- изменения режима питания и режима сна;
- ребенку трудно думать и трудно сконцентрироваться;
- ребенок постоянно жалуется на скуку;
- при отсутствии проблем с физическим здоровьем ребенок постоянно жалуется на головные боли, на боли в желудке и на усталость;
- ребенок постоянно страдает от чувства вины и не разрешает никому себя хвалить.

## ЧТО МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ

- Установите заботливые взаимоотношения с ребёнком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении с ребёнком. Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.

- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно

- Помогите ребёнку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребёнка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее.

**Кризис** (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

**Кризис** возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обстоятельствами.

## НЕОБХОДИМЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ПЕДАГОГА

- Знать особенности развития и воспитания личности детей в разные возрастные периоды.
- Владеть приёмами эффективной коммуникации.
- Иметь навыки наблюдения.
- Уметь оказать психологическую поддержку.

Муниципальное автономное  
общеобразовательное учреждение  
«Лицей №102 г. Челябинска»  
454 081, г. Челябинск, ул. Грибоедова, 2  
телефон: (351)772-18-09, (351)772-14-87

## ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ



## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ

Челябинск  
2021