



Памятка по выявлению детей «групп риска»

Особенности настроения и поведения	Группы риска
<p>Учащиеся всё время привлекают внимание, не давая педагогу вести занятие, а ребятам – понимать педагога (вопросы педагогу, перебивание, желание быть ближе, демонстрация обиды, если нет внимания).</p> <p>Для некоторых учащихся главной целью их присутствия на занятии становится месть за реальную или вымышленную обиду педагогу или кому-то из учеников (бурчат, постукивают, угрожают, не подчиняются требованиям, гневно выкрикивают, выбегают, ломая что-то).</p> <p>Некоторые учащиеся пытаются установить свою власть над педагогом, над всем коллективом. Часто они демонстрируют своим поведением: "Ты мне ничего не сделаешь" и нарушают общие требования (говорят одновременно с педагогом, делают замечания другим детям, оценивают детей, делают замечания педагогу или просто высокомерно высказываются на разные темы).</p> <p>Некоторые ученики предпочитают ничего не делать, чтобы избежать неудачи (медленное «в час по чайной ложке» выполнение заданий, отказ от дела, не доведение работы до конца, повторение «Я это не хочу», «Мне это надоело», «Я потом сделаю, в другой раз»).</p>	<p>Группа повышенного риска аффективных реакций и конфликтов</p>
<p>Стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен. Раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества (меня никто не понимает и я никому не нужен).</p> <p>Ограничение своего общения с внешним миром.</p>	<p>Группа риска эмоциональных проблем, склонности к депрессии.</p>
<ol style="list-style-type: none"> 1. Прямое устное сообщение, когда человек открыто выражает свои мысли или планы в отношении суицида («Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить»). 2. Косвенное устное сообщение, в котором подростки не так явно делятся своими мыслями (например, «Я так больше не могу», «Вам больше не придётся обо мне волноваться», «Мне нельзя помочь»). 3. Прямое невербальное информирование (например, приобретение лекарств). Фиксация на теме смерти в литературе и живописи, частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида и их соотношении. 4. Косвенное невербальное прощание (например, внезапное, без видимой причины завершение планов, раздача любимых предметов и т.д.). 5. Сложности контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния). Негативные эмоции связаны с нарушением (блокированием) удовлетворения потребности в безопасности, уважении, независимости (автономности). Накануне и в день совершения самоубийства возможно спокойствие. 6. Необычное, нехарактерное для данного человека поведение, в том числе более безрассудное, импульсивное, агрессивное или аутоагрессивное, снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий, приведение в порядок дел, примирение с давними врагами. 	<p>Группа повышенного риска суицидального поведения</p>

«Как надо говорить с ребёнком, склонным к агрессивному поведению в конфликтных ситуациях и склонным к суицидальному поведению»

Если Вы слышите...	Обязательно скажите...	Не говорите...
«Ненавижу – школу (или другое место)!»	«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»	«Когда я был в твоём возрасте... Да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»	«Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у тебя есть реальные проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь».	«Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»
«Всем было бы лучше без меня...»	«Ты очень много значишь для нашего коллектива, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит?»	«Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом...»
«Вы не понимаете меня!»	«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»	«Кто же может понять подростка в наши дни?»
«Что, если у меня не получится...»	«Такое возможно. Но если не получится, мы будем знать, что ты сделал все возможное!»	«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»

Опасные ситуации в жизни обучающихся, на которые надо обратить особое внимание

- Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений.
- Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
- Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

Что делать ПЕДАГОГАМ, если они обнаружили опасность

• Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание обучающемуся и поговорить с ним. Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию. Даже, если он отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно.

• Обратитесь к родителю с опасениями за здоровье и благополучие ребёнка. Не говорите, что видите признаки суицидального риска, говорите, что вас беспокоят перемены в его настроении и поведении. Предложите поговорить с ребенком, может быть обратиться к специалисту, предложить телефоны службы Доверия.

Что могут сделать ПЕДАГОГИ, чтобы не допустить попыток суицида

Сохраняйте контакт со ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей и взрослых.

Для этого:

- **расспрашивайте и говорите с ребёнком** о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

- помните, что **авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен** и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

• **Говорите о перспективах в жизни и будущем.** У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

• **Говорите с ребёнком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?** Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. **Задуховная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций»** о том, что правильно, а что неправильно.

• **Сделайте все, чтобы ребёнок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.** Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

• **Дайте понять ребёнку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

• **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.** Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

Сообщите ребёнку, что он всегда может получить профессиональную помощь в Экстренной психологической помощи и просто задать вопросы, которые беспокоят. Сообщите ребёнку телефоны.

✓ Служба экстренной психологической помощи г.Челябинска (понедельник-пятница с 8.00 до 20.00) – **0-07, 7(351)721-19-21, 7(351)722-07-65**

✓ Детский телефон доверия, работающий под единым общероссийским номером (бесплатно, круглосуточно) **8-800-200-122**

✓ Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно) - **8 (495) 626-37-07**