**Памятка (инструкция) для педагогов**

**«Как построить разговор с ребёнком, находящимся в кризисном (тяжелом эмоциональном) состоянии»**

**Основная задача** педагога при разговоре с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии – первичное прояснение ситуации и мотивирование на обращение к специалисту (школьному педагогу-психологу, иным специалистам).

В задачи педагога не входит оказание психологической помощи, однако при возникновении ситуации суицидального риска (в т.ч. при суицидальной попытке) на территории школы педагог может оказаться единственным наиболее близким обучающемуся взрослым человеком и должен будет предпринять действия по снижению суицидального риска.

**Принципы построения беседы с человеком,**

**находящимся в кризисном (тяжёлом эмоциональном) состоянии:**

* Постараться нормализовать собственное эмоциональное состояние: исключить у себя панику и другие осложняющие реакции.
* Уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, расположившись удобно, без напряжения напротив него (не через стол).
* Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
* В процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы, не выполнять какие-либо «попутные» дела.
* Учитывать, что нотации, уговаривания, менторский тон речи не эффективны и вредны (это лишь убедит подростка, что взрослый, который с ним разговаривает, его не понимает).
* Нельзя приглашать на беседу подростка через третьих лиц (лучше сначала встретиться как бы невзначай, обратиться с какой-либо несложной просьбой или поручением, чтобы был повод для встречи).
* При выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался).
* Дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

**Структура разговора для первичного прояснения намерений и оказания эмоциональной поддержки:**

*1) Начало разговора*: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?» *2) Прояснение намерений*: «Бывало ли тебе так тяжело, что не хотелось жить/хотелось, чтобы все скорее закончилось?»

*3) Активное слушание*. Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я понял(а), что …?»

*4) Расширение перспективы*: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы ты сказал, если бы на твоем месте был твой друг?»

5*) Нормализация, вселение надежды*: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».

*Примеры ведения диалога с человеком, находящимся в кризисном состоянии*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Если подросток говорит** | **Рекомендуемые варианты ответа** | **Не рекомендуемые варианты ответа** |
| «Ненавижу учебу, школу, учителей и т.п.» | «Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» | «Да ты просто лентяй!» |
| «Все кажется таким безнадежным...» | «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо решить в первую очередь» | «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе» |
| «Всем было бы лучше без меня!» | «На кого ты обижен?»  «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение»  «Скажи мне, что происходит». | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| «Вы не понимаете меня!» | «Что я сейчас должен понять. Я действительно хочу это знать»  «Я очень хорошо тебя понимаю» | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» - |
| «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |