

## 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.

**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.

## ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ



### РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

## Синдромы поведения подростков, на которые следует обратить внимание!

- тревожно-ажитированное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

## ПРИЗНАКАМИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ

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

## 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.

## 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, проверять ее и анализировать (секс, уголовное право, наркотики и алкоголь, религия, секты, молодежные движения и т.д.)*