Помощь в кризисных ситуациях
(рекомендации для кураторов групп)

Алгоритм действий педагога или куратора группы для работы со своими студентами в кризисных ситуациях

1. Быть осторожным, бережно относиться к личностному пространству обучающегося, начиная от буквального расстояния и заканчивая психологическим.
2. После получения информации, связанной с происшествием, и разрешения директора куратор группы рассказывает студентам о произошедшем.
Студенты получают информацию в доступной для них форме, с учетом возраста и уровня развития.
3. Преподаватели могут проконсультироваться с психологом техникума при необходимости создать условия для того, чтобы студенты проговорили свои эмоции. Преподавателю важно контролировать и свое эмоциональное состояние во время работы со студентами.
4. Подростки имеют привычку смотреть на взрослых, чтобы подражать их реакции.
Преподаватель, испытывающий трудности с контролем над собственными эмоциями, может быть не лучшим примером для оптимального способа справляться с переживаниями.
5. Важно поговорить со студентом о том, что они могут испытывать (к примеру, сильные негативные эмоции, чувство страха, обиды, мести и т.п.).
6. Важно помнить, что период прохождения сильных эмоциональных реакций после завершения ситуации обычно длится от одной до шести недель.
В целях предупреждения подобных действий со стороны студентов выявить детей, которые находятся в кризисных состояниях и нуждаются в индивидуальной помощи и поддержке.
7. Следует учитывать, что некоторые студенты могут отреагировать на произошедшее днями или неделями позже. Преподаватели должны иметь в виду этот факт и быть предельно внимательными некоторое время после событий. Подростки могут попытаться убедить других, что они не задеты этим событием, а потом внезапно продемонстрировать сильную эмоциональную реакцию.

При работе с обучающимся куратору группы необходимо:

1. Определить, что тревожит обучающегося, вовлекая его в беседу о том, что с ним происходит.
2. Узнать, что конкретно причиняет ему беспокойство в данный момент.
3. Выявить, наиболее актуальную проблему с точки зрения обучающегося.
4. Выявить те проблемы, которые могут быть решены непосредственно помощь педагога или взрослого.
5. Совместно с обучающимся продумать, что может препятствовать решению проблемы.
6. Обсудить, что можно сделать с наибольшей эффективностью в кратчайшие сроки, чтобы справиться с проблемой.

Преподавателю или куратору группы необходимо обратить особое внимание на подростков, у которых:

- высокий уровень эмоциональных реакций (к примеру, агрессивность, плач);
- снизилась успеваемость;
- отсутствие желание общаться;
- отмечается снижение уровня внимания и появление рассеянности;
- были зафиксированы суицидальные идеи и случаи аутоагрессии (к примеру, ранит себя, делает насечки);
- появляется увлечения употребления алкоголя или наркотиков;
- отмечается резкое изменение веса за короткий период времени;
- наблюдается пренебрежение личной гигиеной (неряшливый вид, перестает обращать внимание на внешний вид).

Что Вы можете сделать для себя (куратор, преподаватель):

- Помните, что Вы переживаете нормальные реакции на ненормальные обстоятельства;
- Постарайтесь регулярно питаться, использовать хорошо сбалансированную пищу и давать себе отдохнуть;
- Избегайте просмотра возбуждающих программ, кинофильмов с насилием или убийствам;
- Физические упражнения могут помочь ослабить стресс;
- Принимайте поддержку от тех, кто вас любит, от родных, друзей и соседей;
- Не надо ничего немедленно изменять в жизни, так как в период выраженного стресса все мы склонны к ошибочным суждениям;
- Будьте добры к себе;
- Регулярно встречайтесь со специалистами (психологом, врачом) или группой поддержки.