

Вниманию классных руководителей!

Оптимизация межличностных отношений в школе

Поскольку причинами суицидов среди подростков являются также и нарушения межличностных отношений в школе, необходимо принять меры по формированию классных коллективов, нормализации стиля общения педагогов с учащимися, оптимизации учебной деятельности учащихся, вовлечению учащихся в социально-значимые виды деятельности, организации школьного самоуправления, формированию установок у учащихся на самореализацию в социально-одобряемых сферах жизнедеятельности (культуре, спорте, искусстве, науке и др.).

Взаимоотношения с учащимися должны строиться на основе уважения, убеждения, спокойном, доброжелательном тоне общения.

Для предотвращения суицидов у детей учителя могут сделать следующее.

- вселять у детей уверенность в свои силы и возможности;
- внушать им оптимизм и надежду;
- проявлять сочувствие и понимание;
- осуществлять контроль за поведением ребенка, анализировать его отношения со сверстниками.

Формальное отношение части классных руководителей к своей работе выражается в незнании ситуации, в которой находится ребенок, отсутствии контроля за посещаемостью и успеваемостью ребенка. Все это не позволяет вовремя оказать учащемуся необходимую помощь, организовать соответствующую работу.

Администрации школ необходимо обратить внимание и установить контроль за стилем общения учителей с учащимися в целях предотвращения случаев оскорбления, унижения, психологического и физического насилия со стороны педагогов.

Беседа с ребенком

1. Найти для разговора безопасное место – желательно, кабинет, где нет посторонних людей и куда никто не зайдет во время разговора.
2. Если выявленных детей несколько, разговаривать лучше с каждым по отдельности.
3. Пригласить ребенка для разговора. Во время приглашения обозначить, что хотите поговорить с ним на важную тему.
4. Обеспечить комфортные и безопасные условия для проведения разговора – никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.

Ход разговора

Прояснение ситуации. Расскажите подростку, какие изменения в его

поведении вы наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним.

Например, «Петя, мне стало известно о том, что ты состоишь в социальной сети в группе, посвященной суициду. На своих уроках в последнее время я часто замечаю, что ты задумчив, на переменах меньше общаешься с ребятами. Я этим обеспокоена. Я учитель, а это значит, что я отвечаю за то, чтобы ученики школы были в безопасности и имели возможность получить помощь от взрослых, когда она требуется. Я пригласила тебя, не для того, чтобы осуждать и наказывать, а, чтобы узнать, что происходит и вместе с тобой подумать, как тебе помочь. Я встревожена за тебя и считаю, что нам важно поговорить об этом. А что думаешь ты?»

Выслушивание точки зрения подростка. Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Вы уже знаете, что неудачно сказанное слово может вызвать вспышку возмущения. Поэтому проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Если молчит –держите паузу. Минуты через три можете напомнить, что вы ждете: «Я вижу, что ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение по этому поводу». Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вына его стороне.

Легализовать возможное раздражение: «Это разговор на трудную тему. Он может вызывать неприятные чувства. Но он важен».

Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации. Уточните то, что сказал подросток: «Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь...». Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны. Если боится –что самое страшное в этом? Если злится – на что, на кого? Если о переживаниях не проговаривает, по мочь их выразить, рассказав о том, что вы видите и слышите, когда разговариваете с ним. Избегайте оценочных высказываний, осуждения. Разделите чувства ребенка.

Оставайтесь спокойны и рассудительны независимо от реакции подростка на ваши слова. Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё, возможно, это попытка перевести разговор на привычный способ. Примерьте на себя его чувства и назовите то чувство, которое испытывает подросток: «Ты сейчас разозлился (расстроился, испугался, огорчился)» – и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если подросток молчит, скажите ему: «Я понимаю, что это раздражает тебя. Тем не менее, важно прояснить ситуацию». Можно повторить это несколько раз в разных видах, еще раз проговорить, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь. Разрешите выразить свои эмоции (страх, гнев, обиду, раздражение, испуг). Обсудить уязвимые места и противоречивые чувства, эмоциональную опустошенность.

Прояснение фактов. Узнайте, давно ли подросток в группе, как о ней узнал, как так случилось, что вступил в неё. Что он делает как участник группы. Каково эмоциональное состояние ребенка в среднем в течение обычного дня. Меняется ли оно при общении в группе и как меняется. Что

происходит в реальной жизни подростка. Если у него есть самоповреждения – что за повреждения, чем наносит, когда начал. Насколько часто наносит самоповреждения. Что заставляет их наносить, и меняется ли состояние после нанесения. Лучше задавать открытые вопросы, например, «Расскажи мне о том, как ты вступила в группу», а по ходу рассказа ребенка задавать уточняющие вопросы.

Обобщение услышанного. Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог при первом разговоре. Задача педагога – мотивировать подростка к решению проблемы, последствия которой выглядят как самоповреждения, участие в суицидальной группе. Обобщить услышанное от подростка. Например, «Я услышала от тебя, что в твоей жизни сейчас происходят вещи, с которыми трудно справиться. Это и ссора с другом, и чувство, что никто не поймёт. А теперь ещё и тревога о том, что будет дальше, когда взрослые узнали о твоих трудностях. Есть ли у тебя предположения, что мы, взрослые, будем теперь делать с твоей ситуацией дальше?»

Выслушать предположения подростка. Обсудить с ним возможные опасения – «сообщат в полицию», «поставят на учёт», «будут лечить в психушке», «скажут родителям, а они накажут». Сказать о том, что в такой ситуации – совершенно нормально, что возникает много страха и тревоги.

Обсудить включенность ребенка в разные сферы жизни, вклада в общее дело.

О помощи: «Мы будем помогать тебе. Может быть, ты сам уже знаешь, какой помощи хотел бы?» Выслушайте мнение подростка, обсудите, какие из его вопросов могут быть решены с помощью педагогов школы (например, вопросы успеваемости, проф. самоопределения). Если идей у самого подростка нет, обозначьте, что, если они появятся, он всегда может рассказать об этом вам.

Дать почувствовать, что вы рядом. Спросить, как вести себя, как помогать, чтобы помочь, когда ему плохо.

Укрепление доверительных отношений и подведение итогов разговора.

Разговор с подростком важно закончить позитивным настроением и подтверждением, что педагог хорошо к нему относится и ценит. Подростку важно чувствовать поддержку педагога. Например, «Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь правильное решение. Я рада, что мы поговорили. Я рада, что ты меня выслушал».

Расскажите ребенку о конкретном времени дальнейших действий, например, когда собираетесь поговорить с его родителями. Это способствует снятию тревоги.

Договоритесь о том, как вы будете общаться с подростком в дальнейшем – о том, что он может подходить к вам, когда ему нужно, что вы периодически (например, раз в неделю) будете интересоваться, как его дела.