

## **Рекомендации куратору по поддержке учащихся в трудных жизненных ситуациях**

**Помощь в трудные моменты жизни должна заключаться в:**

- поддержке, стимулировании,
- правильной оценке своих трудностей, развитии способности верно оценить их причины,
- укреплении веры в свои силы и потенциальные возможности,
- побуждении личности к поиску оптимальных способов решения проблемы,
- сопереживании без активного вмешательства, советов (слов «не переживай», «успокойся», «не плачь», «ты же сильный», «может тебе что-нибудь...?» и др.), словом, стремления силой успокоить, Универсальной в определённом смысле является реакция понимания. Слушатель демонстрирует понимание другой личности, пересказывая своими словами то, что услышал, уточняет («если я правильно тебя понял...»), «как я понял, то ты...» и др.), понимание проблемы и ситуации, мыслей и переживаний личности, нуждающейся в помощи.
- обретении человеком психической стойкости, когда осознает свою способность вынести ещё более тяжёлые потрясения.

Вначале важно установить контакт, чтобы учащийся доверился педагогу или психологу, почувствовал с его стороны реальное участие и был готовым принимать помощь. Здесь играют роль:

- терпеливое выслушивание без критики,
- минуты молчания с проговариванием отдельных фраз: «да, проблема», «я старюсь понять...», «представляю...», «давай подумаем...» и др.,
- наблюдение и вслушивание в речь учащегося с целью выяснения «факторов суицидального риска» (болезнь, конфликт, одиночество, когнитивная беспомощность и т.д.),
- вопросы на уточнение «если я правильно тебя понял...», «как поняла, ты сказал...»,
- вопросы типа «В чём видишь смысл жизни?», «Что тебя удерживает в жизни?» и др.

Растерянность, замешательство, уклонение от ответов может свидетельствовать о повышенном риске суицидального поведения.

Следует актуализировать успехи в определённой сфере, прошлые достижения, визуализировать перспективу. Не следует давать оценку, интерпретировать его действия как неправильные и несостоятельные, чтобы не вызвать снова негативные переживания. Важно переводить внимание на возможность решения проблем (яркий пример, высказывание, юмор, неординарный случай и др.), задавать установку на проблемно-решающее поведение, подчёркивать силу личности в умении преодолевать трудности.

Все эти и другие меры способствуют уменьшению чувства эмоциональной изоляции и аффективной напряжённости, повышают самооценку и снижают актуальность, остроту переживаний.