



**Памятка для педагога «Как разговаривать с обучающимся  
который находится в кризисном состоянии»**

Структура разговора и примеры фраз 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. **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 ...?»

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

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

**Примеры:**

<b>Если подросток говорит:</b>	<b>Рекомендуемые варианты ответа:</b>	<b>Не рекомендуемые варианты ответа:</b>
«Ненавижу учебу, школу, родителей и т.п.»	«Кто в твоей жизни сейчас наиболее важен и дорог?» «Что ты хочешь делать, когда это чувствуешь?...»	– «Когда я был в твоём возрасте...» – «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!»	«Кому именно?» «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»	«Кто же может понять молодежь в наши дни?» «Я очень хорошо тебя понимаю»
«Я совершил ужасное...»	«Давай сядем и поговорим об этом», «Что произошло?»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, мы будем знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится значит, плохо старался!»