**Что в поведении подростка должно насторожить педагога?**

* Ребенок прямо или косвенно говорит о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам. Бытует миф, что если человек говорит об **этом**, то значит, **этого** не сделает. Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.
* Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.
* Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаривать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
* У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.

**Опасные ситуации, на которые надо обратить  особое внимание:**

* Ссора или острый конфликт со значимыми взрослыми.
* Несчастная любовь или разрыв романтических отношений.
* Отвержение сверстников, травля (в том числе в социальных сетях).
* Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, резкое общественное отвержение, тяжелое заболевание).
* Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха (особенно в семье).
* Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).
* Резкое изменение социального окружения (например, в результате смены места жительства).

**Что делать педагогу, если он обнаружил опасность:**

* Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить внимание своему ученику и поговорить с ним.

Спросите, можете ли вы ему помочь и как, с его точки зрения, это сделать лучше. Не игнорируйте ситуацию.

* Даже, если ребенок отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно, регулярно общайтесь. Сохраняйте контакт с ребенком.

**Для этого:**

* **Говорите о перспективах в жизни и будущем.**У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или отдаленное будущее, или текущий момент. Узнайте, есть ли у ученика цель, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.
* **Говорите на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно.
* **Доносите мысль ученику: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить.**Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения.
* **Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха.** Рассказывайте о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

**Памятка для педагогов**

**Как помочь ребенку**

**в стрессовой ситуации**

**Стрессообразующие факторы**

**на уроке**

* Учебные требования, не соответствующие способностям и интеллектуальным возможностям ребенка.
* Соматические болезни, психологические нарушения, нестабильный эмоциональный фон в семье.
* Авторитаризм учителя в общении с детьми. Пренебрежение со стороны педагога к индивидуальным, личностным особенностям детей.
* Противоречивость в требованиях: педагог не последователен в своих запретах, требованиях.
* Несогласованность в оценке деятельности, методах усвоения учебного материала между родителями (внутри семьи между собой, другими членами семьи) и педагогами.
* Равнодушное отношение к ребенку или неуверенность в себе со стороны учителя.
* Смена классного коллектива, школы.

**Помощь учителя**

* Не следует [сравнивать ученика с другими детьми](http://pedsovet.su/publ/95-1-0-3626). Акцентируйте  внимание на его собственном развитии, движении и достижениях.
* Создавайте [ситуацию успеха для детей](http://pedsovet.su/metodika/5727), найдите, в чем именно ребенок себя проявляет с положительной стороны, подчеркивайте это.
* Практикуйте предварительные «проигрывания» заведомо волнительных ситуаций (концерта, экзамена).
* Четко и понятно формулируйте свои требования и последовательно, систематически добивайтесь их исполнения всеми детьми.
* При выставлении отметки объясняйте ребенку, почему вы поставили именно ее.
* Стройте урок так, чтобы мотивировать школьников на усвоение новой информации, умений. Не пугайте детей возможным наказанием за неисполнительность, не делайте наказанием дополнительные задания и упражнения.
* Исключите публичное (в присутствии других детей, педагогов) обсуждение тревожащих ребенка вопросов, его несоответствующего требованиям педагога поведения, учебных достижений.
* Если ребенок не уверен в себе и именно это становится причиной тревожности при контроле знаний, помогите ребенку, напомните ему, как выполняется задание или подскажите другим способом.
* Выучите сами и научите детей несложным дыхательным упражнениям для расслабления.