***«Особый» ребенок — это целый мир***

# ***со своими радостями и огорчениями,***

***со своим особенным восприятием***

# ***окружающей действительности, которая не всегда добра к нему***.

 ПриПриПри

**При самостоятельной 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.

**Что Вы можете сделать для себя:**

* 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;

Юридический

и фактический адрес:

446600, Самарская обл.,

г.Нефтегорск, пр.Победы, 10

тел.: 8(84670)2-15-73

e-mail:tech\_nft@samara.edu.ru

http://neftgt.minobr63.ru/

**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение**

**Самарской области**

**«Нефтегорский государственный техникум»**

***Помощь в кризисных ситуациях***

***( рекомендации***

***для кураторов групп)***

**г. Нефтегорск**

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.

**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.

**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).

****

