



Центр мониторинга социальных сетей

ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ ПРИ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ НЕБЛАГОПОЛУЧИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Челябинск 2022

Если Вы увидели у обучающегося травмы (царапины, порезы, ушибы, синяки, ссадины, ожоги, переломы, вывихи), то:

- **Оцените степень тяжести травмы. Убедитесь, что обучающийся получил медицинскую помощь, при необходимости пригласите медицинского работника.**
- **Поговорите с обучающимся, выясните обстоятельства, при которых получена травма. В беседе будьте ненавязчивы и тактичны, избегайте психологического давления.**



НЕ ЗАСТАВЛЯЙТЕ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ ОБЩАТЬСЯ ПОМИМО ЕГО ЖЕЛАНИЯ!

- **Попытайтесь найти благоприятный момент, когда он будет расположен к разговору.**
- **Не давите на обучающегося, не проводите разговор в форме допроса, не проявляйте прямой или скрытой агрессии, не угрожайте, не оскорбляйте и не унижайте учащегося ни прямо, ни скрыто.**



Начинайте разговор в спокойном и бодром состоянии. Будьте готовы вести его столько, сколько это будет нужно для вашего обучающегося. Будьте максимально искренни!

**СОХРАНИТЕ
СПОКОЙСТВИЕ!**



ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЮТ ЛЮБЫЕ ДЕТАЛИ!

- **Не пытайтесь упростить и отрицать проблемы обучающегося.**
- **Помните о том, что в данной ситуации важнее всего слушать (в разговоре можно подчеркнуть «Я тебя слышу»). Если обучающийся получает возможность выговориться, его эмоциональное напряжение нередко спадает даже без профессионального вмешательства. Не перебивайте, демонстрируйте внимание и участие в разговоре, поощряя его к продолжению.**



ИЗБЕГАЙТЕ ПРАВОУЧЕНИЙ!

1. Не стыдите и не ругайте обучающегося (*«ты не должен...»*, *«ты не имеешь права...»*), постарайтесь обойтись без оценок и осуждения (*«это плохо»*, *«это тебя недостойно»* и т.п.).

2. Не пытайтесь манипулировать обучающимся, особенно с помощью эмоциональных привязанностей и чувств (*«ты нас не ценишь и не любишь»*, *«подумал бы лучше о родителях»*).



Не следует обесценивать переживания обучающегося, утверждая, что его подавленное состояние не имеет под собой реальных оснований или что кому-то еще хуже — так учащийся может подумать, что вы неспособны понять его.



НЕ ОБЕСЦЕННИВАЙТЕ!

ПРЕДЛОЖИТЕ ПОДДЕРЖКУ!

- **Не переводите разговор в плоскость своих личных проблем («знал бы ты, как мне сложно/плохо», «мне бы твои проблемы» и прочее)**
- **Обучающемуся в кризисном состоянии нужна эмоциональная дружеская поддержка. Продемонстрируйте, что вы находитесь на его стороне, заинтересованы в его судьбе — предложите четкий план действий, свою помощь или выясните, кто конкретно мог бы помочь в этой ситуации. Постарайтесь убедить обучающегося, что принять помощь в сложившейся ситуации — это верный шаг.**



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ — ОДИН РАЗГОВОР НИКОГДА НЕ СПОСОБЕН РЕШИТЬ ПРОБЛЕМУ!

**ОБУЧАЮЩЕМУСЯ НУЖЕН ПОСТОЯННЫЙ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ КОНТАКТ И ПОДДЕРЖКА
(НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ЧРЕЗМЕРНЫЙ КОНТРОЛЬ,
ОГРАНИЧЕНИЯ ЛИБО ОСТАВЛЕНИЕ ОДИН НА ОДИН
С ТЯЖЕЛОЙ ЖИЗНЕННОЙ ПРОБЛЕМОЙ).**



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



- **ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ, ПЕРЕЖИВШИМ ТРУДНУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИТУАЦИЮ, РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ, СПЕЦИАЛИСТАМ, РАБОТАЮЩИМ С ДЕТЬМИ И ИХ СЕМЬЯМИ**
8 (351) 729 99 49 (ЧЕЛЯБИНСК)
- **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ РОДИТЕЛЯМ МИНИСТЕРСТВА ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
8 (800) 600-31-14
- **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ СТУДЕНТАМ МИНИСТЕРСТВА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
8 (800) 222-55-71
- **ВСЕРОССИЙСКОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
8 800 2000 122



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ



- **КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКИ
ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИМ И ИХ РОДИТЕЛЯМ «ТЫ НЕ ОДИН» (ЧЕЛЯБИНСК)
WWW.PSYHELP174.ORG**
- **САЙТ ЕДИНОГО ОБЩЕРОССИЙСКОГО ТЕЛЕФОНА ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ,
ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ
TELEFON-DOVERIA.RU**
- **ОНЛАЙН-СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ПОДРОСТКАМ И МОЛОДЕЖИ
ТВОЯТЕРРИТОРИЯ.ОНЛАЙН**
- **ЦИФРОВАЯ ПЛАТФОРМА МЕТОДИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ СЕМЬИ
WWW.YA-RODITEL.RU**

Контактная информация



Центр мониторинга социальных сетей

Центр мониторинга социальных сетей
ГБОУ ДПО ЧИРПО

+7 (351) 222 07 56 (доп. 126)
kiber-lab@ya.ru

<https://chirpo.ru/monitoring-social>

ВИРТУАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ

https://resurscenter.ru/hotline_kiber

ОНЛАЙН-КОНСУЛЬТАНТ
ПО ВОПРОСАМ МЕДИАБЕЗОПАСНОСТИ
WWW.RESURS-CENTER.RU

