ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ КРИЗИСА:

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РАБОТЕ С УЯЗВИМЫМИ СТУДЕНТАМИ

педагог-психолог ОППКС
Дмитрий Сенников

Республиканский центр
психологический помощи

СЕГОДНЯ

- Информация для осознания.
- Причины, мотивы, признаки.
- Конкретные рекомендации.
- Ресурсы.



ЦИТАТА ДНЯ

Мы все одиноки, и всё, что нам нужно – этот тот, кто обратит на нас внимание.

© Генри Дэвид Торо



СТАТИСТИКА

Несовершеннолетние:

2023 г – **18** + **440**

Студенты:

2024 г – **22+**



ПРИЧИНЫ

- изоляция (чувство, что тебя никто не понимает, тобой никто не интересуется);
- беспомощность (ощущение невозможности контролировать свою жизнь);
- безнадежность (когда будущее не предвещает ничего хорошего);
- чувство собственной незначимости (уязвленное чувство собственного достоинства, низкая самооценка, переживание некомпетентности, стыд за себя).



МОТИВЫ

В СЕМЬЕ

- Переживания из-за развода родителей.
- Ревность к младшим братьям и/или сестрам.
- Утрата родительской любви (истинная или мнимая).

В ОКРУЖЕНИИ

- Романтизация смерти.
- Разрыв с другом, предательство, измена.
- Сочувствие и подражание (эффект Вертера).
- Чувство обиды, одиночества и непонимания.



МОТИВЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ

- Чувство вины и стыда.
- Чувство злобы и мести.
- Стремление к экстриму.
- Аффект от ПАВ и алкоголя.
- Боязнь насмешек и унижения.
- Страх наказания и нежелание извиняться.
- Любовные неудачи, ревность, беременность.
- Отсутствие опыта преодоления таких ситуаций.
- Горевание по поводу смерти близких (животных).
- Привлечь внимание, избежать неприятностей, вызвать сочувствие.



ПРИЗНАКИ

Раздача подарков	маркер для выяснения намерений.
Капризность, привередливость	колебание настроения между возбуждением и упадком.
Нарушение аппетита	тесно связано с саморазрушающими мыслями.
Перемены в поведении	внезапные изменения, снижение активности и безразличие или наоборот.
Уход в себя	глубокая и длительная замкнутость.

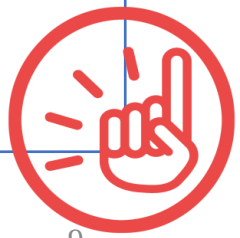




ПРИЗНАКИ

Агрессивность	неприязнь как призыв к вниманию.
Депрессия	глубокая эмоциональная подавленность (индивидуальна).
Психологическая травма	насилие, расставания, стресс и другие события.
Вербальная угроза	любое высказанное стремление уйти из жизни.
Активная подготовка	сбор средств, разговоры о суициде, частые разговоры о загробной жизни.





РЕКОМЕНДАЦИИ

не игнорируйте	ситуацию, но и не паникуйте, ничего страшного пока не произошло.
внимательно выслушайте	подростка.
помогите определить	источник психического дискомфорта.
вселяйте надежду	что все проблемы можно решить конструктивно.



РЕКОМЕНДАЦИИ

помогите подростку	осознать его личностные ресурсы.
окажите поддержку	в успешной реализации подростка в настоящем и помогите определить перспективу на будущее (близкое).
обратитесь к специалисту	самостоятельно и/или с подростком.



ВОПРОСЫ

для уменьшения степени когнитивного сужения



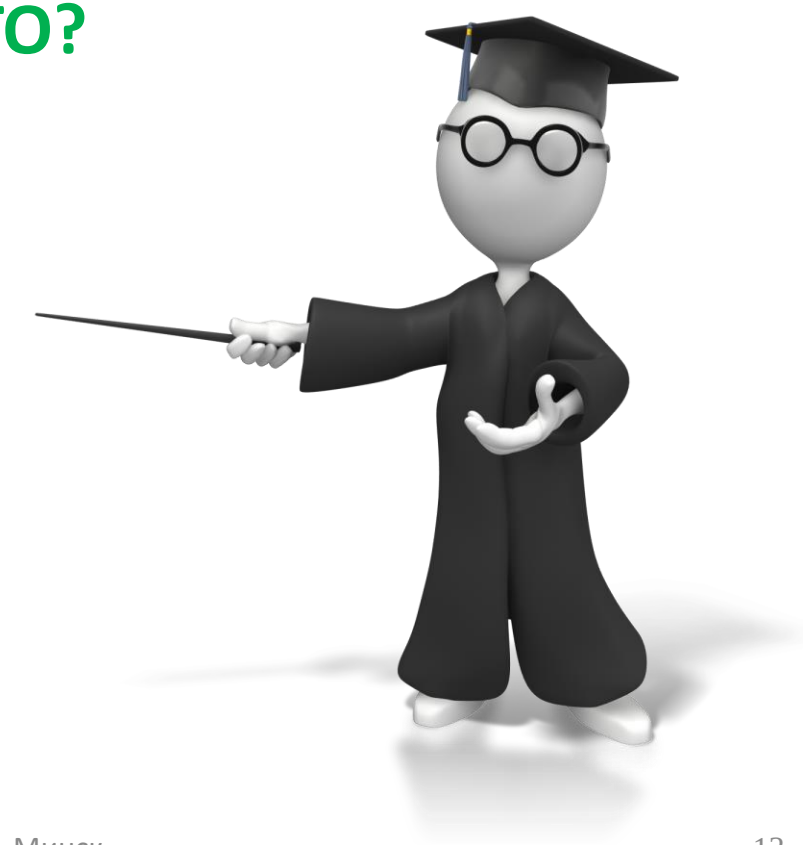
- Что у Вас болит?
- Что с Вами происходит?
- Какую проблему Вы хотите решить?
- Была ли у Вас такая ситуация раньше, что Вы тогда делали, чтобы решить ее?

ДИАЛОГ С ПОДРОСТКОМ

~~КАК ДЕЛА?~~

ЧТО У ТЕБЯ ХОРОШЕГО?

- не приказы, а просьбы;
- не нотации, а пожелания;
- не контроль, а просьба информировать;
- ХВАЛИТЕ СТУДЕНТОВ ЗА ИХ УСПЕХИ!



РЕСУРСЫ

Телефоны доверия **круглосуточно**

+375 (17) 352-44-44 / 304-43-70

+375 (29) 899-04-01

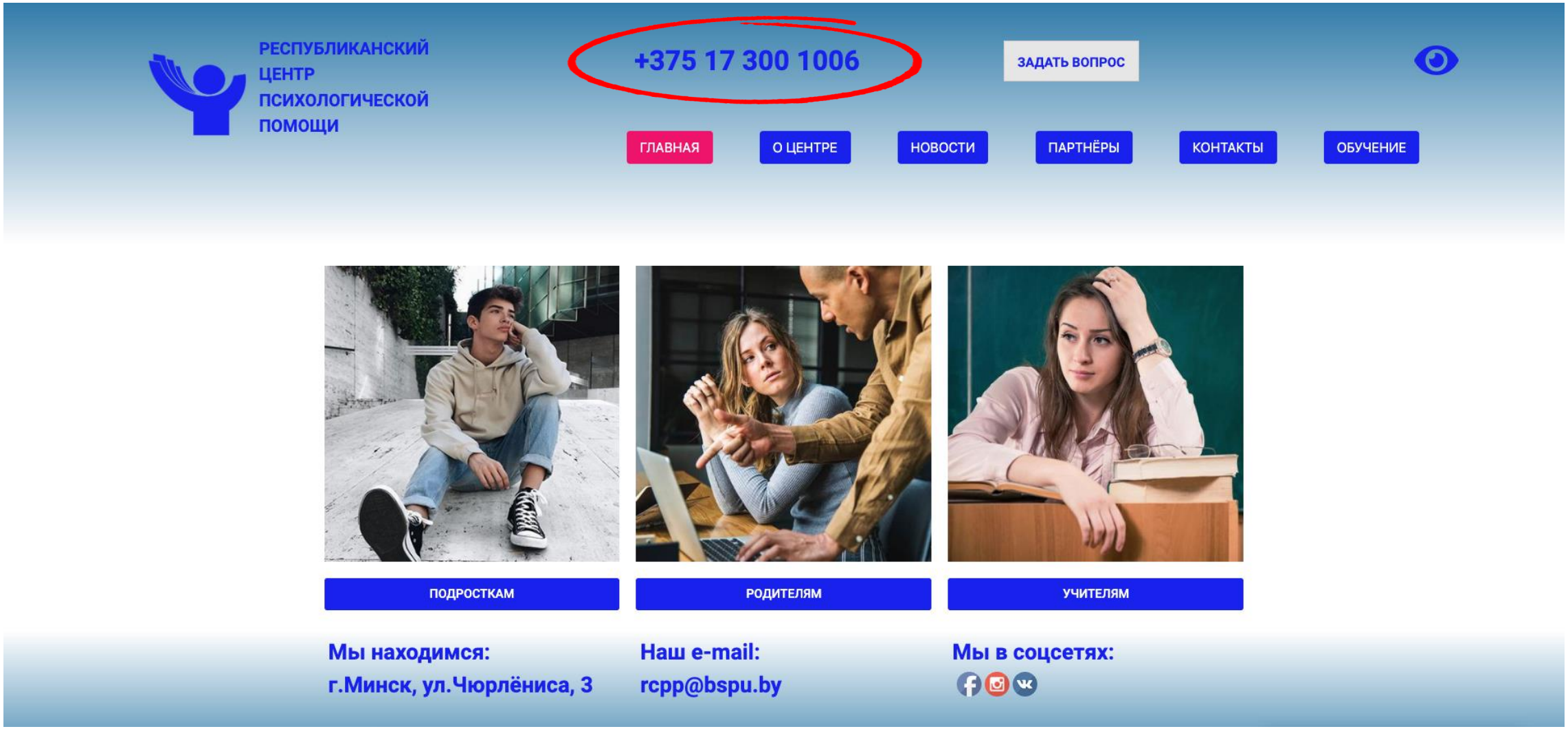
Telegram, Viber, WhatsApp
(иногородние)

+375 (17) 373-31-72

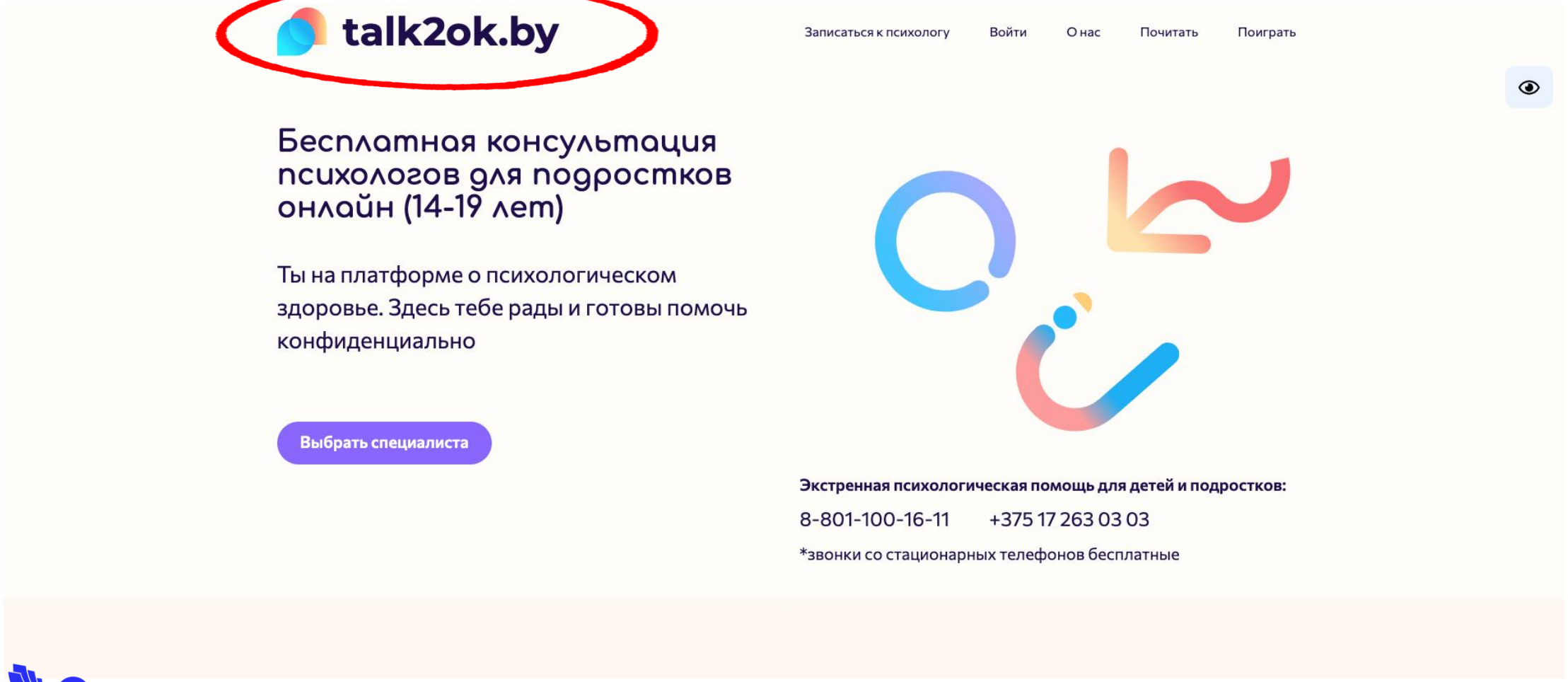
в будние дни с 08.00 до 17.00
(минчане)

ЦДП + Психологическая служба БГПУ + РЦПП

РЕСУРСЫ


РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
+375 17 300 1006
ЗАДАТЬ ВОПРОС
ГЛАВНАЯ
О ЦЕНТРЕ
НОВОСТИ
ПАРТНЁРЫ
КОНТАКТЫ
ОБУЧЕНИЕ
ПОДРОСТКАМ
РОДИТЕЛЯМ
УЧИТЕЛЯМ
Мы находимся:
г.Минск, ул.Чюрлёниса, 3
Наш e-mail:
rcpp@bspu.by
Мы в соцсетях:

РЕСУРСЫ


talk2ok.by
Записаться к психологу
Войти
О нас
Почитать
Поиграть
Бесплатная консультация психологов для подростков онлайн (14-19 лет)
Ты на платформе о психологическом здоровье. Здесь тебе рады и готовы помочь конфиденциально
Выбрать специалиста
Экстренная психологическая помощь для детей и подростков:
8-801-100-16-11
+375 17 263 03 03
*звонки со стационарных телефонов бесплатные

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И СВОИХ РОДНЫХ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ
ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОМОЩИ