**Рекомендации педагогу:**

**«Оказание психологической поддержки подростку, пребывающему в депрессии**»

Существует **четыре основных метода оказания психологической помощи подростку, пребывающему в депрессии:**

• активная эмоциональная поддержка подростка, находящегося в состоянии депрессии;

• поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;

• обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;

• расширение временной перспективы и самопонимания.

В кризисах периода взросления речь идет о сравнении подростком себя с другими людьми, которое, независимо от предмета сравнения, субъективно не в его пользу. А эффективные жизненные стратегии, включающие в себя обладание перспективными жизненными целями, или умение использовать преимущества настоящего времени пока только формируются. Поэтому профилактическая работа с подростками должна идти как минимум в двух направлениях: формирование эффективных жизненных стратегий и информирование об особенностях развития в подростковом возрасте, для того чтобы на основе полученной информации подросток более адекватно относился к себе в этот период жизни.

Утрата смысла жизни, связанная с неумением урегулировать значимость перспективных жизненных планов со значимостью текущих событий жизни, установить своеобразный баланс, лежит в основе многих депрессивных состояний. Предпосылки к этому закладываются еще в процессе воспитания, ведь ценностные ориентации подростка, понимание им проблем различного рода, нравственная оценка событий и поступков зависят в первую очередь от позиции близких взрослых, например от родителей.

Таким образом, в процессе взросления ребенок может перенять от окружающих взрослых определенную стратегию жизненного поведения, тем самым исключив другую. Но любая односторонняя стратегия поведения неудовлетворительна для полноценной жизни. Человеку в одинаковой мере важно уметь получать удовольствие от настоящего и наслаждаться созданием и достижением глобальных жизненных целей, реализация которых отложена на более или менее отдаленное будущее.

Подростковый возраст часто характеризуют подверженностью ситуативным воздействиям, с одной стороны, и чисто эмоциональным переживаниям абстрактных идеалов — с другой. Однако уже в этот период онтогенетического развития личности начинают впервые формироваться жизненные перспективы, возникает новый тип регуляции — целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы.

Формирование жизненной перспективы — важнейший показатель нормального развития подростка, его нравственного и психического здоровья.

Л.И.Божович отмечает, что кризис подросткового возраста (самый сложный и длительный) характеризуется в первой его фазе (12–14 лет) возникновением способности ориентироваться на цели, выходящие за пределы сегодняшнего дня («способность к целеполаганию»), а во второй фазе (15–17 лет) — сознанием своего места в будущем, то есть рождением жизненной перспективы: в нее входит представление о своем желаемом «Я» и о том, что подросток хочет совершить в своей жизни.

При отклонении в развитии личности от нормы способность к целеполаганию может развиваться недостаточно. Характеризуя неустойчивых подростков, А.Е.Личко обращает внимание на полное отсутствие у них временной перспективы: «Поражает их равнодушие к своему будущему, они не строят планов, не мечтают о какой-либо профессии или каком-либо положении для себя. Они целиком живут настоящим, желая извлечь из него максимум развлечений и удовольствий».

Таким образом, понятно, что для более раннего уровня развития или более инфантильного состояния личности характерна ориентация на удовлетворение текущих потребностей, в то время как педагогические воздействия направлены на формирование временной перспективы. Такой вид воздействий представляется вполне правомерным при условии, что сохраняется вторая стратегия поведения, ориентированная на умение получать удовольствие от настоящего.

Часто в ходе развития и воспитания личности эта вторая стратегия поведения утрачивается и человек начинает жить как «в зале ожидания», ориентируясь только на будущее счастье. Если же это будущее счастье никак не наступает, разочарование от жизни обеспечено. В этом случае умение жить «здесь и сейчас» приходится восстанавливать целенаправленными воздействиями.

Представляется очевидным, что гибкое обладание человеком обеими стратегиями поведения, ориентированными как на будущее, так и на настоящее, является одним из условий полноценной радостной жизни, в которой не остается места для суицидальных мыслей. В связи с этим, как мы уже говорили выше, одно из эффективных направлений профилактической работы с подростками со стороны педагогов и родителей должно включать в себя обучение владению обеими стратегиями поведения.

Для психокоррекционной и профилактической работы необходимо знать как уровень самооценки, так и уровень притязаний.

Чем больше разрыв между ними, тем больше вероятность невротизации личности и больше риск социальной дезадаптации.

Стремясь оказать подростку первичную психологическую помощь, важно соблюдать следующие **правила:**

• будьте уверены, что вы в состоянии помочь;

• набирайтесь опыта у тех, кто уже был в такой ситуации;

• будьте терпеливы.

Методика проведения профилактической беседы

Главным в преодолении кризисного состояния подростка является индивидуальная профилактическая беседа с ним. *Следует принять во внимание следующее:*

• в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию;

• активный слушатель — это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным;

• активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя;

• активный слушатель будет способствовать тому, чтобы его собеседник был услышан.

**Рекомендации по проведению беседы**:

• разговаривать в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным;

• уделять все внимание собеседнику, смотреть прямо на него, удобно расположившись напротив, но не через стол;

• пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей;

• дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он;

• говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства; произносить только позитивно-конструктивные фразы («мгновенный рефрейминг»);

• оказывать первичную психологическую помощь подростку, используя рекомендации таблицы.

**Оказание первичной психологической помощи**

**в беседе с подростком**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Если вы слышите | Обязательно скажите | Никогда не говорите |
| 1 | «Ненавижу учебу, класс...» | «Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?» | «Когда я был в твоем возрасте... да ты просто лентяй!» |
| 2 | «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» |
| 3 | «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит» | «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом» |
| 4 | «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать» | «Кто же может понять молодежь в наши дни?» |
| 5 | «Я совершил ужасный поступок...» | «Давай сядем и поговорим об этом» | «Что посеешь, то и пожнешь!» |
| 6 | «А если у меня не получится?» | «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное» | «Если не получится — значит, ты недостаточно постарался!» |

Кроме того, *при проведении беседы нужно руководствоваться следующими принципами*:

• при выборе места беседы главное, чтобы не было посторонних лиц (никто не должен прерывать разговор, сколько бы он ни продолжался);

• желательно спланировать встречу в свободное время, с большим временным потенциалом;

• в процессе беседы целесообразно не вести никаких записей, не посматривать на часы и тем более не выполнять какие-либо «попутные» дела. Надо всем своим видом показать подростку, что важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

Профилактическая беседа должна включать в себя следующие *этапы.*

**Начальный этап**— установление эмоционального контакта с собеседником, взаимоотношений «сопереживающего партнерства». Важно выслушать подростка терпеливо и сочувственно, без критики, даже если вы с чем-то и не согласны (то есть необходимо дать ему возможность выговориться). В результате вы будете восприниматься как человек чуткий, заслуживающий доверия.

**Второй этап**— установление последовательности событий, которые привели к кризису; снятие ощущения безысходности. Имеет смысл применить следующие приемы: «преодоление исключительности ситуации»; «поддержка успехами» и др.

**Третий этап**— совместная деятельность по преодолению кризисной ситуации. Здесь используются: «планирование», то есть побуждение подростка к словесному оформлению планов предстоящих поступков; «держание паузы» — целенаправленное молчание, чтобы дать ему возможность проявить инициативу.

Завершающий этап — окончательное формулирование плана деятельности, активная психологическая поддержка подростка. Целесообразно использовать следующие приемы: «логическая аргументация»; «рациональное внушение уверенности».

Материалы взяты с сайта «Первое сентября. Школьный психолог»