



НИЦМП

# КАК ПРАВИЛЬНО ПОДДЕРЖАТЬ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ В СЛУЧАЕ НЕСТАБИЛЬНОГО ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ ДЕТЯМ И МОЛОДЕЖИ

**Всероссийский круглосуточный  
телефон доверия для детей и  
подростков**

<https://telefon-doveria.ru/>  
8 800 2000 122

**Сообщество «Digital Психолог»**

[https://vk.com/hotline\\_help\\_me](https://vk.com/hotline_help_me)

**Портал «Твоя территория»**

<https://твоятерритория.онлайн/>

**Портал «Мы рядом — онлайн»**

<https://мырядом.онлайн/>





**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*НЕ НАВИЖУ УЧЁБУ, КЛАСС...*



**Обязательно скажите:**

Что у нас происходит,  
из-за чего ты себя так  
чувствуешь?



**Никогда не говорите:**

Да ты просто лентяй —  
вот когда я был в твоём  
возрасте...

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*ВСЕ КАЖЕТСЯ ТАКИМ БЕЗНАДЁЖНЫМ...*



**Обязательно скажите:**

Иногда все мы чувствуем  
себя подавленными. Давай  
подумаем, какие у нас  
проблемы и какую из них  
надо решить в первую  
очередь.



**Никогда не говорите:**

Подумай лучше о тех,  
кому ещё хуже, чем тебе.



НИЦМП

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*ВСЕМ БЫЛО БЫ ЛУЧШЕ БЕЗ МЕНЯ!*



**Обязательно скажите:**

Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит.



**Никогда не говорите:**

Да ты просто лентяй — вот когда я был в твоём возрасте...

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*ВЫ НЕ ПОНИМАЕТЕ МЕНЯ!*



**Обязательно скажите:**

Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать.



**Никогда не говорите:**

Кто же может понять молодёжь в наши дни?! Никому не нужны чужие проблемы.



**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*Я СОВЕРШИЛ УЖАСНЫЙ ПОСТУПОК...*

**Обязательно скажите:**

Давай сядем и поговорим  
об этом.

**Никогда не говорите:**

Что посеешь, то и  
пожнёшь! Ты сам виноват!

**В СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ГОВОРИТ:**  
*А ЕСЛИ У МЕНЯ НЕ ПОЛУЧИТСЯ?*

**Обязательно скажите:**

Если не получится, мы  
подумаем, как это  
сделать по-другому. Если  
не получится, я буду  
знать, что ты сделал всё  
возможное.

**Никогда не говорите:**

Если не получится —  
значит, ты недостаточно  
постарался.

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОБУЧАЮЩЕМУСЯ СРОЧНО НУЖНА ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА?

**Низкая сопротивляемость обучающегося к стрессу** и чувство разочарования и безысходности (недостаточное принятие реальности).

**Нестабильное психоэмоциональное состояние.**

Убеждённость в том, что только **самоубийство** решит все проблемы.



**Отсутствие навыков** конструктивного решения проблемы.

**Ощущение неспособности**

изменить положение вещей (нет надежды на позитивные перемены в будущем). Согласно его субъективным ощущениям положение дел не улучшается, никто не может ему помочь.

Фиксируются **резкие перемены в поведении/эмоциональном состоянии: признаки депрессии** (подавленное настроение, «уход в себя» и др.); **агрессивность к окружающим** (преподавателям, ученикам и др.).



Установлены **факты раздачи личных вещей** окружающим людям («на память»); **наличие высказываний** желаний/намерений/угроз совершения самоубийства.