

Индикаторы поведения учащегося, находящегося в трудной жизненной ситуации

Для оказания своевременной помощи учащимся, находящимся в трудной жизненной ситуации, можно опираться на следующую схему вербальных и невербальных показателей:

- 1. Уход в себя.** Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда человек уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
- 2. Капризность, привередливость.** Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т.п. Но когда настроение человека чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причина для тревоги.
- 3. Депрессия.** Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях - прямой и открытый разговор человеком.
- 4. Агрессивность.** Вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим, нередко подобные явления оказываются призывом обратить на него внимание, помочь ему. Однако подобный призыв обычно дает противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение от человека.
- 5. Психологическая травма.** Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К нему может привести крупное эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые постепенно накапливаются. Расставание с родными, домом, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, свойственными учебе в вузе, незнакомая обстановка и атмосфера могут показаться молодому человеку трагедией его жизни. Если к этому добавляется развод родителей, смерть или несчастье с кем-либо из близких, личные невзгоды, у него могут возникнуть мысли и настроения, чреватые суицидом.
- 6. Перемены в поведении.** Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый человек неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, болтать, стоит присмотреться к нему. Такая перемена скорее свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности.
Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличия к учебе, общению, жизни.

Маркеры депрессивного состояния:

1. Ситуационные индикаторы:

- конфликты с родителями,
- конфликты с преподавателями;
- конфликты в области дружеских или любовных отношений;
- потеря (смерть, расставание) близкого человека;
- вынужденная социальная изоляция (смена места жительства);
- сексуальное насилие;
- нежелательная беременность;
- «потеря лица» (позор, унижения в группе).

2. Поведенческие индикаторы:

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;

- эскейп-реакции (уход из дома);
- резкое снижение повседневной активности;
- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- неприязненное или безразличное отношение к окружающим, ненависть к благополучию окружающих;
- уход от контактов, изоляция от друзей и семьи;
- отказ от общественной работы, от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- снижение или повышение аппетита;
- признаки постоянной усталости;
- посещение кладбищ;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок».

3. Коммуникативные сигналы:

- усиление жалоб на физическое недомогание;
- жалобы недостатка сна или повышенная сонливость;
- замедленная речь, тихий монотонный голос, краткость или отсутствие ответов;
- ускоренная экспрессивная речь;
- патетические интонации, причитания, склонность к нытью;
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, бессмысленности жизни.

4. Когнитивные индикаторы:

- так называемая негативная триада, характерная для депрессивных состояний – негативные оценки своей личности, окружающего мира, будущего (собственная личность предстает как ничтожная, не имеющая права жить; мир расценивается как место потерь и разочарований; будущее мыслится как бесперспективное, безнадежное);
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме деструктивных способов;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы.