



**Памятка классным руководителям:  
«Взаимодействие с обучающимися, находящимися в  
психоэмоциональном состоянии временного проявления  
(состояние перевозбуждения, агрессии, депрессии и др.)»**

Если классный руководитель заметил психоэмоциональное состояние у обучающегося (или ему сообщили), то следует придерживаться следующих рекомендаций:

1. Не игнорируйте признаки перевозбуждения, агрессии, аффекта или депрессии, будьте как можно внимательнее к ним.
2. Проявляйте спокойствие. Контролируйте свои отрицательные эмоции.
3. Постарайтесь изолировать обучающегося, отведите его в отдельное помещение, по возможности предложите умыться холодной (но не ледяной) водой, предложите глубоко подышать (не менее 10 глубоких вдохов и выдохов).
4. Не усиливайте напряжение ситуации, правильно реагируя, старайтесь избегать типичных ошибок в напряженной ситуации:

- повышение голоса,
- крик,
- оскорбительные выражения,
- сарказм,
- оставлять последнее слово за собой,
- напряженные позы, сжатые челюсти, сцепленные руки,
- настаивание на своей правоте,
- действия с чувством превосходства,
- оценивание характера студента,
- сравнение одного подростка с другим,
- «проповеди»,
- втягивание в конфликт других людей,
- оправдывания, защита,
- типичные фразы вроде «Педагог здесь пока ещё я» и обобщения «Вы все одинаковые»,

- придирки,
  - передразнивание,
  - требования и давление.
5. Акцентируйте внимание на поступках обучающегося, а не на его личность.
  6. Обсуждать поведение нужно тогда, когда остынут эмоции. Поговорить нужно обязательно.
  7. Всегда оставляйте обучающимся возможность «сохранить лицо».
  8. Демонстрируйте доброжелательное поведение.
  9. Если ситуация не меняется, обучающийся остаётся в состоянии нервозности, срочно обратитесь за помощью к специалисту (социальному педагогу).

### ***10 простых правил:***

1. Уметь выслушивать подростка.
2. Обеспечить возможность занять достойное место в коллективе (через поручения, поощрение малейших успехов, поиск и развитие способностей).
3. Проявлять и подтверждать своё доверие к подростку, поручив ответственное дело.
4. Знать состояние здоровья обучающегося, замечать признаки утомляемости.
5. На проступок надо реагировать, но реакция должна завершать конфликт, а не создавать его.
6. Общение с подростком должно носить успокаивающий характер. Во взаимодействии необходимо избегать психологического давления на подростков.
7. Подход к анализу поведения подростков не должен носить оценочный характер, нужно находить и положительные, и отрицательные моменты поступков.
8. Формировать нормативность поведения через пример отношения родителей к подростку и друг к другу.
9. Построение учебной деятельности на занятиях должно отражать учёт индивидуальных отличий, что поможет снизить напряжённость обучающихся, испытывающих неудовлетворенность по поводу учебных затруднений.
10. В повседневной жизни пропагандировать ценность физического здоровья, занятий спорта, правильного питания, необходимости соблюдения личной гигиены.

**Подготовила заместитель директора по ВР Алексеева К.С.**

*(использована информация из Интернет-источников)*