

## РУКА ПОМОЩИ

### *Памятка педагогам и студентам Колледжа «КнАГУ» по распознаванию и профилактике агрессивных проявлений среди студентов*

Только что страна опять была потрясена новостями из Казани, о расстреле 19-м парнем школьников и учителей в гимназии. Это огромная трагедия для родственников погибших и не менее огромная трагедия для родственников стрелка, это трагедия для любого равнодушного человека – все мы сами испытываем горечь потерь, тревогу и страх, а не повторится ли это снова где-то еще. И конечно, для каждого разумного человека встает вопрос – «Что делать?» (оставим вопрос о том, кто виноват, следователям).

Вопрос «Что делать?» - очень важный вопрос, потому что он заставляет задуматься над тем, что каждый из нас может сделать, чтобы в будущем предотвратить подобные трагедии. На какие признаки в поведении находящихся рядом с нами людей мы можем обратить внимание, чтобы понять, что человек сейчас может находиться в кризисном, стрессовом состоянии, что он может быть опасен. Что окружающие и близкие люди могут сделать, чтобы помочь такому человеку справиться с кризисом, стрессом, погасить его агрессию.

Сразу хочу отметить, что те рекомендации, о которых я буду говорить, относятся именно к мерам профилактики, а не экстренного реагирования. Если вы видите человека с ружьем, то играть в психолога не нужно – нужно просто вызвать полицию и постараться не попасться на пути стрелка. Но мы должны понимать, что такая реакция не возникает у человека моментально и импульсивно – всегда есть период, когда человек переживает стресс, кризис, когда его злость и разочарование постепенно накапливаются, когда его связи с социумом нарушаются. И помочь человеку именно в этот период, поддержать его, приободрить очень важно. Именно это может позволить ему справиться со своими агрессивными импульсами и направить их в социально приемлемое русло.

И так, на что же следует обращать внимание?

Во-первых, педагог может выделить в своей группе студентов, которые склонны крайне чувствительно относиться даже к самым простым проблемам и стрессовым факторам. Страх, злость, обидчивость, повышенное чувство справедливости несоизмеримые и неадекватные событиям, возникающие часто, могут являться признаками людей из группы риска.

Во-вторых, педагог должен достаточно четко представлять, как складывается жизнь студента на предмет возможных стрессов. Сессия, накопленные долги по учебе, вызов родителей, проблемы в семье или личной жизни – это те внешние события, которые могут спровоцировать неадекватное поведение человека.

В-третьих, нужно обращать внимание на изменение в поведении человека. Отдаление от группы, резкая смена характера общения, изменение группы лиц постоянного общения, высказывание мыслей о несправедливом отношении к нему, высказывание мыслей о необходимости отомстить кому-то или наказать, высказывание

мыслей о невозможности справиться со сложившейся ситуацией, заикленность на своих переживаниях, видение мира только в черно-белых тонах, неумение поставить себя на место другого человека. Все вышеуказанное может указывать на негативные изменения в личности и поведении человека.

Что может сделать педагог, если он видит в своей группе студента с подобными признаками риска возможного агрессивного поведения? Во-первых, никогда не считать, что только он сам может справиться с подобной проблемой и ситуацией. Всегда нужно привлекать для оказания помощи человеку все возможное позитивное окружение: одноклассников, других педагогов, родителей, друзей, администрацию колледжа, психологов.

Во-вторых, необходимо находить время, чтобы поговорить с человеком по душам, один на один, чтобы выяснить его настроение и мысли, чтобы четко понять его проблемы.

В-третьих, не надо стараться приуменьшить проблемы человека – это может только отдалить его от вас. Нужно признать их, но указать на то, что ни одна проблема не является неразрешимой, что со временем, с помощью окружающих, можно справиться с любой проблемой.

В-четвертых, старайтесь расширить диапазон возможных реакций человека в проблемных ситуациях, предлагая ему на выбор как можно больше форм реагирования, мотивируя его пробовать различные способы.

В-пятых, не критикуйте человека, вернее не критикуйте личность человека, не оскорбляйте его. Критиковать можно лишь его неадекватный стиль поведения, выражая постоянную уверенность в том, что человек способен решить свои проблемы более адекватными способами.

И самое главное, как бы вас не раздражал какой-либо из ваших студентов, а я понимаю педагогов, наши студенты те еще гении, способные вывести из себя любого, не переставайте видеть в них людей, детей, ваше будущее и будущее нашей страны. Других студентов у нас нет. Помните, что ваше человеческое отношение к студентам является самой большой гарантией нашей с вами безопасности.

Всем нам мира, человечности и взаимопонимания. А родственникам погибших детей и педагогов из Казани наше искреннее и глубокое соболезнование.

Кривомазов П. Т., педагог-психолог Колледжа «КНАГУ»