**Памятка классному руководителю**

|  |
| --- |
| **ДЕЙСТВИЯ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ САМОКРИТИКИ У ОБУЧАЮЩЕГОСЯ**  при отказе родителей от работы со школьным психологом |

1. **Общие принципы**

Соблюдайте конфиденциальность. Не обсуждайте высказывания ребенка с другими обучающимися или коллегами без необходимости.

Проявляйте эмпатию и внимание. Слушайте ребенка без осуждения и попыток сразу "исправить" его мнение о себе.

Не обесценивайте чувства. Даже если слова ребенка кажутся преувеличенными, они отражают его внутреннее состояние.

1. **Действия при выявлении признаков самокритики и неприятия себя**
   1. **Индивидуальная беседа с ребенком**

Проявите внимание:

Используйте фразы:

* Я заметил(а), что ты часто критикуешь себя. Хочешь поговорить об этом?

Слушайте без осуждения:

Дайте ребенку возможность высказаться, не перебивая и не оценивая его слова.

Поддерживайте нейтральный тон:

Избегайте фраз типа «Ты неправ» или «Это ерунда». Вместо этого скажите:

* Мне важно понять, почему ты так думаешь о себе.
  1. **Поддержка самооценки**

Отмечайте сильные стороны ребенка:

Говорите конкретно:

* Ты сегодня отлично справился с заданием
* Мне нравится, как ты стараешься.

Не сравнивайте с другими:

Фокусируйтесь на индивидуальных достижениях ребенка.

Поощряйте участие в деятельности:

Предлагайте задания или мероприятия, где ребенок может проявить свои способности.

* 1. **Работа с негативными высказываниями**

Не игнорируйте слова о ненависти к себе:

Если ребенок говорит:

* Я ненавижу себя.

уточните:

* Почему ты так думаешь? Что именно тебя беспокоит?

Помогите переосмыслить критику:

Например:

* Ты говоришь, что тебе не нравится твоя внешность. А что тебе в себе нравится?

1. **Взаимодействие с родителями**

Информируйте родителей о своих наблюдениях нейтрально:

Используйте формулировки:

* Я заметил(а), что ваш ребенок часто критикует себя и свою внешность/характер.

Предлагайте варианты поддержки без давления:

Например:

* Если вы захотите обсудить это подробнее или обратиться за помощью — я всегда готов(а) помочь.

Уважайте отказ от психолога, но напоминайте о доступных ресурсах:

Телефоны доверия, внешние консультации специалистов.

1. **Работа с классом**

Формируйте атмосферу принятия и взаимоуважения:

Проводите беседы о важности уникальности каждого человека.

Пресекайте насмешки или обсуждения внешности/характера в классе:

Устанавливайте правило: критика других недопустима.

1. **Самоподдержка педагога**

Работа с детьми, которые испытывают трудности в принятии себя, требует терпения:

Обсуждайте свои переживания с коллегами или психологом(без раскрытия личных данных ребенка).

Помните: даже если родители отказываются от помощи специалистов — ваша поддержка важна!

**Главное:**

Создавайте безопасную среду; проявляйте внимание к ребенку; фиксируйте свои действия; информируйте родителей; работайте над климатом класса.