



ЛУЧШИЕ СОВЕТЫ ПО РАБОТЕ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС?

Кризис – это нарушение стабильного психического равновесия, он наступает тогда, когда обычные выходы из этого состояния не помогают, и человек вынужден искать новый способ справиться с ситуацией или адаптироваться к ней.

Кризис – это следствие сильного эмоционального потрясения, он меняет мысли и поведение, что может или ухудшить психологические показатели человека, или, напротив, позволить ему выйти на более высокий уровень развития.

Кризисная для ребенка (подростка) **ситуация** наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей – либо поддержки и помощи справиться с ней

ВИДЫ КРИЗИСОВ

1. Возрастные кризисы (одного года, кризис трех лет, кризис семи лет, подростковый кризис 13-17 лет)
2. Кризисы утраты и разлуки (смерть близкого человека, развод родителей)
3. Травматические кризисы (выделяют травмы, причиненные не другим человеком, а каким-либо стихийным или природным бедствием, и травмы, причиненные людьми, все виды насилия, жестокое обращение, и т.д.)

КРИЗИСНОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ МОЖНО ОПРЕДЕЛИТЬ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРИЗНАКАМ (ПОВЕДЕНИЮ ЧЕЛОВЕКА):

1. Физиологические

- Частые проблемы со сном
- Потеря аппетита
- Апатия

2. Когнитивные

- Снижение умственной работоспособности
- Ухудшение памяти
- Трудности с выражением собственных мыслей или осмыслением чужой речи.
- Ухудшение концентрации внимания.

3. Эмоциональные

- Угнетенное или подавленное настроение
- Эмоциональная отстраненность
- Состояние одиночества
- Отчуждение
- Пессимистическое отношение к будущему, потеря смысла жизни.
- Ощущение безысходности, безнадежности, отчаяния
- Потеря чувства безопасности
- Постоянная и беспричинная тревожность, плач

Обратите внимание, если у вас или вашего ребенка отмечается хотя бы по 1 признаку из каждой группы!

- Жалость к себе
- Постоянное обращение к прошлому и воспоминаниям о том времени, когда было хорошо и замечательно.
- Появление комплекса неполноценности («меня не ценят»).
- Постоянное сравнение себя с друзьями и знакомыми, которые добились успеха.
- Чувство вины за некое поведение/поступок доходящее до угрызения совести, самобичевания.

4. Поведенческие

- Резкое снижение желания проявлять себя в социуме и творчески самовыражаться.
- Утрата интереса к любым занятиям. Потеря удовлетворенности от того, что радовало ранее.
- Скука, апатия.
- Резкие изменения во внешности и поведении.
- Регулярное возбужденное или агрессивное состояние.

РЕКОМЕНДАЦИИ, КАК ПОДДЕРЖАТЬ ЧЕЛОВЕКА ВО ВРЕМЯ КРИЗИСА

1. Выслушивать. Оценить глубину эмоционального кризиса, характер переживания трудностей.
2. Находиться рядом. Постараться определить, насколько серьезна угроза безопасности.
3. Говорить искренне (люди в большинстве случаев, чувствуют даже малейшую фальшь).
4. Поддерживать надежду. Сохранять спокойствие и не осуждать ребенка, независимо от того, что он говорит.
5. При необходимости помогите в поиске профессиональной помощи.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМУ

- Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям.
- Заботьтесь о них и утешайте их.
- Уделяйте им больше внимания, проводите с ними больше времени.
- Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.
- Разрешите им говорить о травме, когда им этого хочется.
- Поощряйте их к тому, чтобы они дали вам знать, когда они думают об этом или, когда возникают новые реакции.
- Нормализуйте (разъясняйте) реакции, которые у них возникают или могут возникнуть в будущем.
- Обозначайте словом – особенно с маленькими детьми – чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п.
- Поговорите с учителями – чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка.
- Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях.
- Снизьте уровень требований к ребенку – требуйте от него простых вещей.
- Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (он грызет ногти, сосет палец и т.п.)
- Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом по травме, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что он пережил.
- Разделяйте его стремление к безопасности, но будьте реалистами.
- Помогите ему не делать обобщений.
- Напоминайте ему, если это необходимо, что «это (несчастный случай) случилось в прошлом, а мы живем сейчас, и ситуация изменилась».
- Следует понимать, что новые физические реакции, такие, как головная боль, слабость и т.п. являются ответом на переполняющие ребенка страхи и попыткой избежать их.
- Помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством.
- Помогите ребенку часто возвращаться к добрым воспоминаниям о погибшем, особенно в самые трудные дни.
- Не торопите их, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть».

- Поделитесь с ним воспоминанием о травме или испуге, которые пережили вы сами. (Вы выжили, и он тоже сможет выжить – вот о чем говорите вы, когда рассказываете ему о своем опыте).
- Помогите детям понять, что сейчас они сердятся, ведут себя агрессивно, не слушаются, уходят из дома или подвергают риску свою жизнь потому, что они пытаются убежать от боли, ужаса, страха. Но бегство приводит только к тому, что боль становится сильнее.
- Помогите им сформулировать, что, по их мнению, могло бы быть сделано иначе.
- Если они испытывают чувство стыда или вины, подчеркните, что никто не учил их, как вести себя в этой ситуации, это случилось независимо от их выбора, и они за это не отвечают.
- Если возникают физические ситуации, вызывающие чувство стыда (дети плачут, мочатся в штанишки, их рвет и т.д.), успокойте ребенка и объясните ему, что в отличие от телегероев, люди, испытавшие ужас, часто теряют контроль над собственным телом.
- Если они говорят о мести, расспросите их о планах и обсудите реалистические реакции. Затем обсудите с ребенком, как можно не допустить того, чтобы месть руководила их жизнью и как можно другими способами облегчить боль. Обратитесь за помощью к специалисту.
- Если дети заявляют, что они больше ничего не боятся, «ничто меня не пугает!», - оберегайте их, поскольку они могут быть неосторожны в потенциально опасной ситуации с другими людьми, подвергающими их риску.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВАЮЩЕМУ КРИЗИС:

РЕАКЦИЯ	ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ СИМПТОМЫ	ПОМОЩЬ
Ребенок неотвязно следует за родителями.	Он отказывается проявлять самостоятельность. Отказывается идти в детский сад или в школу.	Постараться восстановить у ребенка уверенность в себе. Быть с ним как можно больше времени. Успокаивать его разговором. Поддерживать обычный порядок дня.
Проблемы с едой	Отсутствие аппетита, тошнота, сплевывание	Не заставлять ребенка есть, не противоречить ему. Придерживаться обычного расписания еды, придерживаться сложившихся навыков еды. Не беспокоиться. Здоровый ребенок сам попросит есть.
Проблемы личной гигиены	Регрессия поведения в туалетной комнате	Не сердитесь и не вступайте с ребенком в конфликт, который только усилит стресс. Успокойте ребенка словами. Помогите ему организовать регулярное посещение туалета.
Ночные страхи	Страх одиночества. Ребенок боится быть один в темноте, боится проснуться в темноте, боится кошмаров.	Будьте с ребенком, когда ему страшно. Сидите рядом с его постелью, но пусть это будет именно его постель, а не ваша. Помогите ему поддерживать режим сна. Давайте ему снотворное только по указанию врача. Говорите с ребенком о его страхах.

Физический дискомфорт	Боли в животе, головные боли	Будьте с ребенком, играйте с ним, говорите с ним о его страхах. Советуйтесь с врачом, давайте ребенку лекарства только по указанию врача.
Агрессивность	Физическая агрессивность по отношению к членам семьи и к посторонним. Агрессивность и упрямство с целью преодолеть чувство беспомощности	Говорите с ребенком, предлагайте ему высказаться. Важно дать ему понять, что должна быть граница его требованиям и его агрессивности. Разъярившегося ребенка следует остановить и твердо заставить успокоиться. Следует дать ему возможность выразить страх и гнев с помощью рисования, актерской игры или слов.
Неспособность сосредоточиться	Сосание большого пальца; более интенсивная, чем обычно, мастурбация; заикание, тики	Давайте ребенку короткие, простые, понятные задания – это поможет вернуть ему душевное равновесие.
Другие трудности	Ребенку трудно сосредоточиться на чем-то одном; он сбив с толку, скучает, не знает, чем себя занять и в какие игры играть.	Не бойтесь этого, не угрожайте ребенку и не наказывайте его. Успокойте его. Относительно заикания и тиков посоветуйтесь со специалистом (врачом или психологом).

КУДА ОБРАТИТЬСЯ В СЛУЧАЕ ПЕРЕЖИВАНИЯ КРИЗИСА ВАМИ ИЛИ ВАШИМ РЕБЕНКОМ

- 8 (800) 444-22-32** Горячая линия помощи родителям
- 8 (800) 2000-122** Общероссийский детский телефон доверия
- 8 (800) 600-31-14** Горячая линия кризисной психологической помощи Министерства Просвещения Российской Федерации

КРУГЛОСУТОЧНО, АНОНИМНО, БЕСПЛАТНО