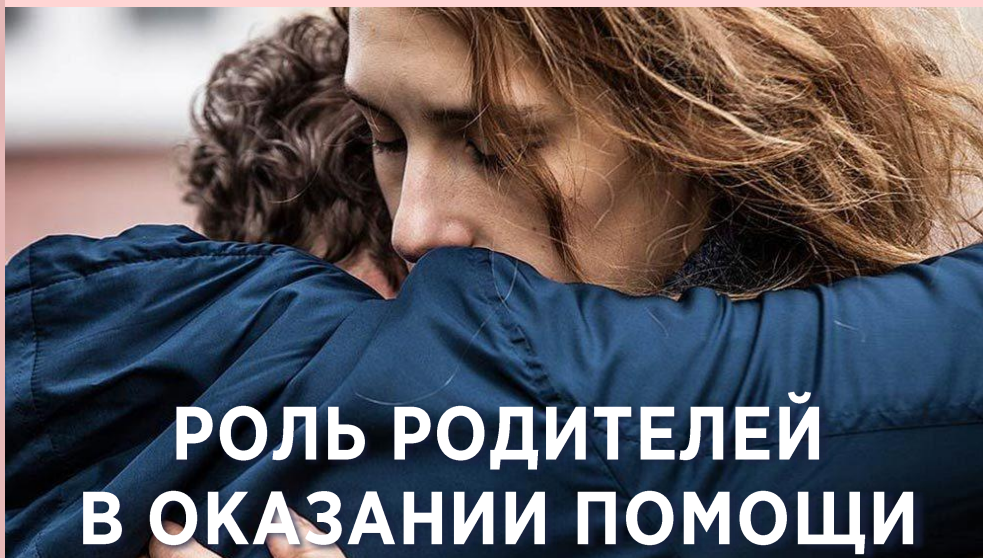




ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-
ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ



РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ ДЕТЯМ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ

г. Биробиджан, 2025 г.

Жизненный путь человека часто сравнивают с движением реки: то она спокойна и нетороплива, то вдруг бурные повороты, узкие излучины, а кое-где глубокие омуты и ямы.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, которую **лично он переживает как неразрешимую**. Взрослые могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребёнка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

— любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка.

Кризисные ситуации лежат в основе взаимоотношений людей, если сфера взаимоотношений нарушена, это возвращается кризисом, стрессом и, иногда, трагедией.

Кризис – в греческом языке «решение», «поворотный пункт» – резкий, крутой перелом в чем-нибудь, тяжелое переходное состояние, острое затруднение, тяжелое положение.

Кризис – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека

собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

Стресс – в английском языке «напряжение» – состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно действовать в сложившейся ситуации.

Причины кризиса могут быть самые разные:

- ▶ развод родителей; ▶ потеря близкого человека;
- ▶ алкоголизм родителей или одного из них;
- ▶ переживание трудной и непредвиденной ситуации (теракт); ▶ межличностный конфликт; ▶ изменение состояния здоровья; ▶ проблемы внешности;
- ▶ препятствия в достижениях поставленной цели и т.

Каждая семья по-своему реагирует на кризисную ситуацию. Но экстремальная психология выделяет три стадии реакции человека на стрессовые условия жизни:

- тревога, страх, смятение, шок;
- сопротивление, стремление адаптироваться и преодолеть трудности;
- истощение и уход от решения проблемы.

Наиболее частой причиной кризисной ситуации являются конфликты. Они могут быть:

- лично-семейные;
- профессиональные;
- межличностные, не связанные с профессиональной деятельностью;
- обусловленные состоянием здоровья;
- связанные с материальными затруднениями;
- обусловленные антисоциальным поведением.

Примеры ведения диалога с подростком, находящимся в кризисном состоянии:

1. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Ненавижу учебу, школу и т.п.», **СПРОСИТЕ:** «Что именно тебя раздражает?» «Что ты хочешь сделать, когда это чувствуешь?...». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»:
2. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Все кажется таким безнадежным...», **СКАЖИТЕ:** «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы, и какую из них надо

решить в первую очередь». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»;

3. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Всем было бы лучше без меня!», **СПРОСИТЕ:** «Кому именно?», «На кого ты обижен?», «Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»;
4. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Вы не понимаете меня!», **СПРОСИТЕ:** «Что я сейчас должен понять? Я действительно хочу это знать». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Кто же может понять молодежь в наши дни?»;
5. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «Я совершил ужасный поступок...», **СКАЖИТЕ:** «Давай сядем и поговорим об этом». **НЕ ГОВОРИТЕ:** «Что посеешь, то и пожнешь!»;
6. **ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ:** «А если у меня не получится?», **СКАЖИТЕ:** «Если не получится, ничего страшного. Мы вместе подумаем, почему не получилось в этот раз, и что можно сделать,

чтобы получилось в следующий».

НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится, значит ты недостаточно постарался!» Если в процессе разговора (или просто по результатам своих наблюдений) вы обнаруживаете у подростка признаки наличия депрессивного состояния, не стоит трактовать их как возрастной кризис, необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к неврологу или детскому психиатру для оценки состояния и оказания своевременной помощи.

Признаки депрессивных реакций у подростков:

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
5. Вялость, хроническая усталость.
6. Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
8. Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

Рекомендации родителям школьников, находящихся в состоянии кризиса

1. Поддержка ребёнка в его обращениях за помощью
2. Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
3. Любить и принимать ребёнка таким, какой он есть.

4. Дать ребёнку возможность говорить о том, что его беспокоит.
5. Выразить собственные чувства по поводу произошедшего.
6. Создать максимально безопасное пространство, стабилизировать распорядок дня, снизить психоэмоциональные нагрузки.
7. Поддерживать отношения со значимыми для ребёнка людьми, обеспечить ему социальную поддержку.
8. Необходимо хвалить ребёнка (только за его реальные достижения, но даже самые маленькие), желательно в присутствии других людей.
9. Опасно сравнивать ребёнка со сверстниками.
10. Необходимо поддерживать в общении с ребёнком позитивный эмоциональный фон, осуществлять совместную деятельность, постоянную на принципах партнерских отношений.

- 11.** Желательность заданий, которые не предполагают дефицита времени на их выполнение.
- 12.** Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- 13.** Не сравнивайте ребёнка с окружающими
- 14.** Доверяйте ребёнку, будьте с ним честными и принимайте его таким, какой он есть.
- 15.** Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
- 16.** Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите ребёнка, но так, чтобы он зал, за что.
- 17.** Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребёнку.
- 18.** Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований. Если ребёнку с трудом, даётся какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов, не забудьте похвалить.

19. Будьте последовательны в воспитании ребёнка. Не запрещайте без видимых причин того, что разрешали раньше.
20. Старайтесь делать ребёнку меньше замечаний.
21. Не унижайте ребёнка, наказывая его.
22. Обращаясь с ребёнком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. Например, нельзя говорить ребёнку: «Много ваша учительница понимает, лучше слушай меня!»
23. Помогите ему найти дело по душе, где он бы мог проявить свои способности и не чувствовал себя ущемленным.
24. Быть самым более оптимистичным. Следить за выражением своего лица. Улыбайтесь чаще. Убеждайте ребёнка, что все будет хорошо.
25. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы, по принципу «нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить, и больше их не сделаешь.

Помните: эти слова ласкают душу ребенка:

* Ты самый любимый! * Ты очень многое можешь!
* Спасибо! Что бы мы без тебя делали?! * Иди ко мне! Сядь рядом, мы можем поговорить...
* Расскажи мне, что с тобой... * Могу я с тобой посоветоваться... * Я готов помочь тебе, если совсем что-то не получается у тебя... * Я радуюсь твоим успехам! Я горжусь, какой ты талантливый! * Что бы ни случилось, помни: я с тобой и готов помочь!

Куда обращаться в кризисных ситуациях:

**Всероссийский Детский телефон доверия
(бесплатно, круглосуточно) 8800-2000-122, 124.**

Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей. При необходимости обращаться за консультацией к специалистам (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации)

Запомнить:

1. То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний.

2. У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации.

3. Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. Дети очень редко напрямую просят им помочь или поговорить с ними, гораздо чаще они делают это косвенным образом, поэтому будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни.

Что почитать родителям:

1) Общаться с ребёнком. Как? / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2008. Само название книги уже говорит за себя. Как можно и нужно общаться с неуправляемым ребёнком, чтобы он слушался? Как общаться с разгневанным или чем-то расстроенным ребёнком? Как общаться с людьми в принципе? Эта работа стала классическим трудом по воспитанию детей и помогла найти общий язык с ребёнком уже не одному поколению родителей.

2) Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему. / Ирина Млодик. (Родительская библиотека). — М.: Генезис, 2009. 3-е изд. — 232 с. Эта книга — не руководство по эксплуатации прибора под названием «ребенок», это размышления и наблюдения опытного психолога, работающего со взрослыми и детьми, чьи судьбы, истории и примеры могут помочь каждому, кто хочет вырастить счастливого человека, творящего собственную судьбу, она о том, как не воспитывать, а жить любя.

3) Как любить ребёнка / Януш Корчак. Издательство «Книга», 1980. Не только поляки чтут выбор своего бессмертного учителя не бросать своих подопечных до самого конца. Его имя внесено в святцы и мировой педагогики, и элементарной человеческой порядочности. И именно в его устах, под его пером в высшей степени правомерно звучит дидактическое, даже назидательное наставление: как любить детей.

4) Воспитание без стресса / Марвин Маршалл. Издательство «Эксмо». 2013. Воспитание детей — это навык. И, как любой другой навык, требует освоения. Книга всемирно известного эксперта по воспитанию доктора Марвина Маршалла преобразит родительскую жизнь. Она расскажет о том, как вырастить детей успешными, самостоятельными и ответственными, не прибегая при этом к подкупам, угрозам или наказаниям.

**Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи**

г. Биробиджан

Тел.: 8 (42622) 2-02-33

vk.com/cppmsp79

Телефон доверия: 8-800-2000-122, 124