

## Что такое кризис?

**Психологическим кризисом** называется эмоциональное состояние человека, вытекающее из стрессовой ситуации, связанной с нежелательными переменами в жизни.

Слово «кризис» мы воспринимаем как своего рода предупреждение: Следует что-то предпринять, пока не произошло нечто худшее. Не всегда представляет опасность сам кризис, а скорее то, что мы упустили шанс правильно отреагировать на создавшуюся кризисную ситуацию.

**Кризисной** называют **ситуацию**, когда человек сталкивается с препятствием в реализации важных жизненных целей и не может справиться с этой ситуацией с помощью привычных средств.

Выделяются два типа кризисных ситуаций: обусловленные изменениями в естественном жизненном цикле или травмирующими событиями жизни.

**Кризисные ситуации и кризисы разнообразны, как сама жизнь человека:**

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы
- кризисы отношений и состояния души;
- кризисы смысла жизни;
- морально-этические кризисы.

**Процесс проживания ребёнком кризисной ситуации неоднороден, состояние ребёнка постоянно меняется.**

· Сначала происходит первичный рост психоэмоционального напряжения, ребёнок ищет способ разрешения ситуации. Начало кризиса у ребёнка сопровождается подъёмом негативных эмоций, которые он «выплёскивает» на окружающих. Чаще всего это вызывает у окружения негативную реакцию, приводит к ссорам, дракам, агрессивному поведению и т.д.

· Если поиски выхода из ситуации оказываются безрезультатными, то происходит дальнейший рост напряжения, что усиливает негативные реакции: злость, гнев, агрессию и т.п.

· Если всё оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся чувством беспомощности, безнадёжности, и отчаяния, особым изменением поведения, что в конечном итоге может привести к интеллектуальной и эмоциональной дезорганизации личности ребёнка, нарушению его развития, психосоматическим заболеваниям. Именно на последней фазе наиболее вероятны девиантные формы выхода из кризиса (например, физическая агрессия и аутоагрессия вплоть до суицида), апатия и прекращение сопротивления, психозы, тяжёлые психосоматические заболевания и т.д. [5]

### **А почему ребенок оказывается в кризисных ситуациях?**

Проблемы взаимопонимания с другими людьми: взрослыми, детьми, учителями. Конфликты с одноклассниками. Проблемы связанные с успеваемостью. Нарушения детско-родительских отношений.

### **Как понять, что ваш ребенок переживает кризисную ситуацию?**

**Симптомами переживания кризисной ситуации у детей являются:**

- \* Изменение аппетита и веса тела.
- \* Потеря энергии.
- \* Изменение продолжительности сна.
- \* Изменение психомоторной активности.
- \* Социальная замкнутость.
- \* Несвойственная раньше агрессивность.
- \* Соматические жалобы.

\* Ожидание наказания.

\* **Депрессия** – это длительное состояние душевного расстройства, которое характеризуется упадком сил и снижением активности. Именно депрессия может привести к мыслям о самоубийстве.

Кризисные ситуации чаще случаются в тех семьях, где господствует авторитарный стиль воспитания, где все нормы и правила обязательны к выполнению, и ориентация воспитания в основном на внешнее благополучие. «Я не желаю ничего слышать. Это должно быть сделано. Не позорь меня перед соседями».

Воспитание больше похоже на указания начальника, которому нужен факт и не интересен внутренний мир сотрудника, служащего. И вместо понимания и сочувствия ребенку можно услышать: «Мне бы твои проблемы! Все это глупости! Мне сейчас некогда, потом поговорим». Не уделяя больше 5-ти минут на более глубокое понимание.

Часто, упрекая сына или дочь, родители произносят порой слова настолько жестокие и оскорбительные, что ими поистине можно убить. Особенно те слова, которые сказаны в порыве гнева, несдержанности.

Заметив признаки переживания ребенком кризисной ситуации, как родителям, важно не надеяться, что это само собой пройдет.

1. И первое, что нужно сделать родителям, это получить **информацию**. Постараться понять, что произошло. Поговорите с ребенком, возможно, он сам будет готов рассказать вам о происходящем. Проясните ситуацию с педагогами,
2. Далее очень важна ваша **реакция**, как родителя на сложившуюся ситуацию с вашим ребенком (или с тем о ком идет разговор). Не торопитесь давать комментарии в адрес поступка или человека. Постарайтесь войти в положение, посмотреть на ситуацию глазами ребенка.
3. Важно **принять** ситуацию. Возможно, родителям самим требуется осознать, что ребенок уже взрослый и тд.
4. И следующим шагом будет **оказание помощи ребенку**.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- В ваших силах **дать понять ребенку, что он на первом месте** в вашей жизни. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам ребенка, не пренебрегайте ничем из всего сказанного им, попытайтесь убедить его раскрыть свои чувства, поделитесь накопившимися проблемами.
- Для этого **в процессе общения подчеркивайте свой интерес кивком, восклицаниями. Слушая его, не отвлекайтесь. Сконцентрируйте на нём всё внимание. Предоставляйте ему время для высказывания, не торопите его и не подчеркивайте своим внешним видом, что это уже вам неинтересно.**
- **Покажите, что вы любите своего сына или дочку, чтобы ребенок знал: «Кто в мире будет принимать и любить меня и принимать просто за то, что я есть, вне зависимости от поступков, которые я совершаю, от слов, которые употребляю, от того как веду себя, если не мои собственные мама и папа, кому еще я нужен в этом мире так сильно».** Для этого старайтесь употреблять такие выражения: **«Ты самый любимый», «Мы любим, понимаем, надеемся на тебя», «Я тебя люблю любого», «Какое счастье, что ты у нас есть».**
- **Придайте уверенность ребенку, объясните ему, что вместе вы обязательно справитесь со своими проблемами. Внушайте оптимизм. Стремитесь создать у вашего ребёнка высокую самооценку, подкрепляя это словами: «Я радуюсь твоим успехам», «Ты очень многое можешь».**
- **Не применяйте физические наказания. Это унижает честь и достоинство ребенка. Помните, что ребенок в трудной жизненной ситуации ждет от вас поддержки.**
- **Найдите способ успокоить своего ребенка. Постарайтесь подобрать особые слова, обнимите, пожалейте.**
- **Никогда не бойтесь обратиться к специалистам. Но помните, что гармоничное преодоление кризисных ситуаций у**

ребенка возможно только совместными усилиями психолога и родителей.

**Любите своего ребенка! Будьте рядом с ним в радостные и в «трудные» минуты жизни!**