



Министерство образования Пензенской области
ГБОУ ПО «Центр психолог-педагогической, медицинской
и социальной помощи Пензенской области»
МБОУ СОШ № 79 г. Пензы

Поведение родителей в ситуации кризиса

Педагог-психолог ППМС центра БППК
Мокшанского района
Шилов А. А.



ЧТО ТАКОЕ КРИЗИС?



Кризис (от греч. «krisis» — решение, поворотный пункт, исход) — это тяжелое, переходное состояние, вызванное негативным событием (стресс, травма, болезнь, и т.д.), или эмоционально значимое изменение статуса в персональной жизни.

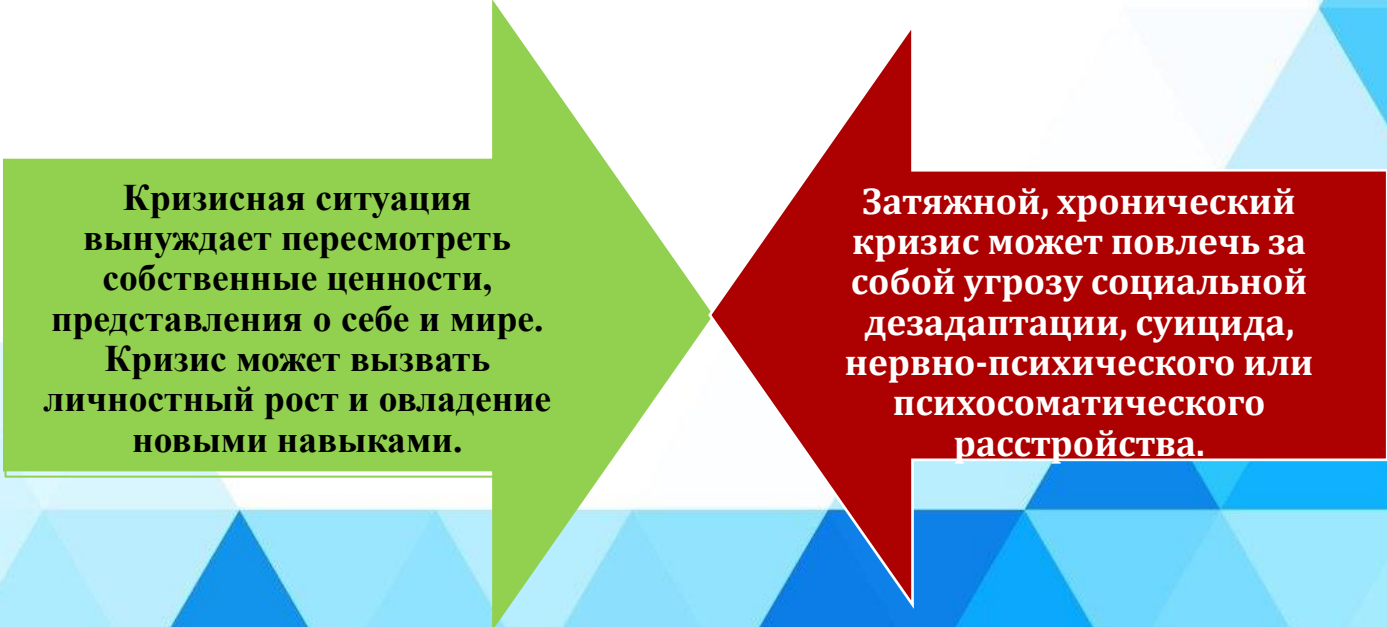


Во время кризиса приходит осознание того, что дальнейшее функционирование личности в рамках прежней модели поведения невозможно.

ДВЕ СТОРОНЫ КРИЗИСА

Иероглиф слова «кризис» состоит из двух частей:

«*возможность*» И «*опасность*».



Кризисная ситуация
вынуждает пересмотреть
собственные ценности,
представления о себе и мире.
Кризис может вызвать
личностный рост и овладение
новыми навыками.

Затяжной, хронический
кризис может повлечь за
собой угрозу социальной
дезадаптации, суицида,
нервно-психического или
психосоматического
расстройства.

Виды кризисов

1. Нормативно-возрастные психологические кризисы - это особые временные отрезки, возникающие при переходе от одной возрастной ступени к другой и характеризующиеся резкими качественными изменениями в личности и сознании человека, в сфере его социальных отношений.

2. Индивидуальные кризисы:

- травматические кризисы (травмы, катастрофы, насилие, и т.д.),
- переход на новый этап индивидуации, (экзистенциальные, трансформационные кризисы)
- кризисы утраты (потери близких, расставание, развод).

Рекомендации родителям

- соразмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка,
- показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения,
- старайтесь никогда не сравнивать ребенка с окружающими (даже в сердцах), особенно если это сравнение не в его пользу,
- будьте внимательны к проблемам ребенка, ведь в его восприятии они имеют не меньшую значимость, чем проблемы взрослых,
- не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

Как родители могут помочь детям справиться с эмоциональной травмой

1. Помогите ребенку уменьшить внутреннее напряжение, приспособиться и дайте поддержку в решении насущных проблем.
2. Позвольте ребенку быть более зависимыми от вас, т.к. ему необходимо обновление чувства защищенности; проводите с ним больше времени, дайте почувствовать вашу заботу, физическую поддержку.
3. Как можно быстрее возобновите обычный ежедневный жизненный ритм.

Как родители могут помочь детям справиться с эмоциональной травмой

4. Предоставьте ребенку возможность выразить свои чувства, в том числе страх, боль и гнев без критики со стороны.
5. Говорите с ребенком о том, что произошло, давая конкретные пояснения и короткие, правдивые ответы на его вопросы.
6. Ваше поведение и реакции сильно влияют на ребенка.
7. Если во время произошедшего или после этого вы наблюдали необычное поведение или реакции ребенка, ищите помощь у специалистов (психологов, психотерапевтов).

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В СИТУАЦИИ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

Типичные реакции человека:

- Шок и Отрицание
- Вспышки гнева и злость
- Регрессия в поведении
- Постоянные вопросы о случившемся

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ В СИТУАЦИИ СМЕРТИ БЛИЗКОГО ЧЕЛОВЕКА

- будьте открыты и честны о том, что произошло (с учетом возраста ребенка),
- дайте ему возможность выразить свои чувства,
- дайте возможность получать информацию о произошедшем событии,
- если ребенок этого хочет, позвольте ему быть на похоронах,

Суицид

Группу риска составляют подростки:

- которые говорят о том, что хотят покончить жизнь самоубийством и обсуждают, как это сделать,
- имеющие доступ к оружию, лекарствам, др. средствам, которые могут использоваться для совершения самоубийства,
- страдающие депрессией, социально изолированные,
- употребляющие ПАВ,
- с аутоагрессивным поведением/попытками суицида в прошлом,
- близкие люди/кумиры которых, недавно покончили

Как помочь ребёнку

- ✓ будьте бдительны, отнеситесь к этому серьёзно,
- ✓ не оставляйте ребенка одного в ситуации высокого суицидального риска. Оставайтесь с ним как можно дольше/попросите кого-нибудь побыть с ним, пока не разрешится кризис или не прибудет помощь,
- ✓ для того, чтобы показать ребенку, что окружающие заботятся о нем, и создать чувство жизненной перспективы, вы можете заключить с ним так называемый антисуицидальный контракт,

Как помочь ребёнку

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.
2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
4. Имейте дело с человеком, а не "проблемой". Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте

Как помочь ребёнку

6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.

7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы ("Что случилось?", "Что произошло?") для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, "расследующие" вопросы.

8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует и ваша роль

Памятка для родителей по профилактике суицида среди подростков

НЕЛЬЗЯ	МОЖНО
Стыдить, ругать ребенка за его намерения	Поддержите ребенка, проявите эмпатию, помогите разобраться в причинах суицидальных мыслей
Недооценивать вероятность суицида, даже если ребенок внешне легко обсуждает свои намерения	Необходимо всесторонне оценивать степень риска суицида. Обратите внимание, не изменилось ли поведение ребенка в последнее время
Предлагать неоправданные утешения, общие фразы, банальные решения, не учитывающие конкретную жизненную ситуацию	Проявите заинтересованность, отзывчивость, любовь и заботу. Дайте понять ребенку, что вы его слышите. Помогите выяснить, что конкретно может помочь в создавшейся ситуации
Оставлять ребенка одного в ситуации риска	Не оставляйте ребенка одного, привлечите других близких, друзей. Покажите ребенку, что

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!