**Оказание помощи ребенку в кризисных ситуациях**



Сегодня мы с вами, уважаемые родители, постараемся понять, как вести себя в кризисных жизненных ситуациях ваших детей и каким образом выходить из них.

Для начала попробуем понять, ***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 *с****итуацию*,**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.

***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 случается 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 надеться, 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 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 т.д.
4. И следующим шагом будет ***оказание помощи ребенку***.

* 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****.* Что бы 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!***