**Кризисная ситуация: признаки и причины.**

Психологический кризис – это нарушение эмоционального, познавательного и межличностного равновесия психической деятельности, создаваемой внешними обстоятельствами. Характеризуется её дезорганизацией, уровень которой пропорционален степени нарушения адаптационных возможностей человека. Вызывает дисбаланс конструктивных и разрушительных тенденций в психической деятельности, чем обуславливает формирование агрессивной или самоагрессивной форм поведения.

**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;

- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;

- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);

- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;

- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);

- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;

- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

**Причинами, приближающими наступление кризиса являются**:

- депрессия,

- наркотическая и алкогольная зависимость,

- давно продолжающаяся, но обострившаяся в последнее время проблема,

- социальная изоляция,

- чувство бесполезности,

- потери (близких, дома, положения и обществе и т.д.).

**Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:**

— импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);

— перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);

— агрессивное поведение, раздражительность;

— неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

— нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;

— самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

— тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

**Признаки кризиса у подростков:**

* Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.
* Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.
* Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.
* Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).
* Вялость, хроническая усталость.
* Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности.
* Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.
* Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

**Деструктивные способы преодоления кризисной ситуации у подростков.**

В ряде исследований было показано, что у подростков и юношей существует три общих способа преодоления кризиса:

1) эффективное разрешение благодаря осознанию смысла кризисной ситуации, использование конструктивных копинг-стратегий и внутренних ресурсов;

2) неэффективное разрешение кризисной ситуации из-за неспособности видеть смысл в ситуации и сильной сосредоточенности на эмоциональных переживаниях;

3) уход от разрешения кризисной ситуации, избегание связанных с ней негативных переживаний, перекладывание ответственности за преодоление ситуации на других людей.

Общим признаком всех **деструктивных стратегий** преодоления кризисов является фактическое нежелание человека и неспособность работать со своей проблемой. Человек не готов и не хочет принимать решения, не хочет брать на себя ответственность за них, боится последствий и поэтому ждет, что все как-нибудь устроится само собой. Однако постепенно у человека накапливается негативный опыт не решения своих проблем, и это приводит к еще более глубокому, затяжному и тяжелому личностному кризису, который может переходить в невротические состояния, невроз и иметь другие, более деструктивные последствия для личности.

Примерами могут быть: употребление алкоголя или ПАВ для «отвлечения»; использование ответных агрессии и насилия; выученная беспомощность, перекладывание ответственности от других, отказ от активной жизни, замкнутое поведение, «уход» в болезнь и др.

**Конструктивные способы преодоления кризисной ситуации. Помощь и поддержка со стороны родителей**

**Как можно помочь человеку, который находится в острой ситуации кризиса?**

На первом, так называемом, этапе кризисной поддержки, необходимо человека *выслушать.* Человек может рассказывать о травмирующих его переживаниях от 30—50 минут до нескольких часов. Особое внимание нужно уделить технике слушания, человека нужно слушать терпеливо, сочувственно, ни в коем случае не перебивать, не критиковать, даже не выражать сочувствия, а давать понять, что вы внимательно слушаете: «да-да», «конечно», «а что дальше?», и «что ты будешь делать?», и «как ты к этому относишься?» Когда человек рассказывает о своих проблемах, отмечается снижение эмоционального напряжения, и может даже произойти эмоциональная разрядка.

Затем необходимо *проговорить возможные варианты выхода*, поведения человека, т. е. выяснить, какую стратегию поведения в кризисе человек выберет.

Следующий момент — это *проговорить и попробовать неизвестные ранее способы разрешения кризисной ситуации*. При этом необходимо большое внимание уделять навыкам самоанализа и самонаблюдения. И обязательно наличие новых значимых людей для *поддержки и помощи во время принятия плана выхода из кризисной ситуации*. Человек в кризисе обладает ограниченными личностными ресурсами, поэтому рядом с ним должен быть тот, кто либо уже пережил такой кризис и может поделиться жизненным опытом, либо человек, который в силу профессиональных или личностных особенностей может оказать психологическую помощь и поддержку.

Большое значение имеет *физическая активность* человека: можно заниматься спортом (бег, плавание), он позволяет снизить физическое напряжение и дает эмоциональную разрядку. Очень хорошо использовать стихи и вообще текст, для структурирования проблем, можно предложить человеку описать свою проблему, выразить ее в стихах, в рисунке, каким-то образом ее структурировать. Любое высказывание человеком своей проблемы позволяет ее упорядочить и осознать.

Очень мощным терапевтическим приемом оказания помощи человеку, оказавшемуся в кризисной ситуации, является *предоставление им помощи другим людям*, оказавшимся в еще более сложной ситуации, когда один помогает другому. Это позволяет переключиться с собственных переживаний на переживания другого человека. Как бы ни было тяжело наше моральное, физическое, финансовое, экономическое состояние, всегда рядом может оказаться тот, кому гораздо хуже и гораздо тяжелее. Оказывая помощь этим людям, мы сами выходим из личностного кризиса. В результате этого появляется бесценный опыт, который извлекается из побед и поражений, и является базой для решения собственных проблем в будущем.

Больше о кризисных ситуациях Вы можете прочитать в наших материалах на сайте:

<https://berezovka-gimn.schools.by/pages/roditeli>

- Психологическая поддержка ребенка, оказавшегося в кризисном состоянии

- Библиотека грамотного родителя

- СПЦ информирует о кризисных состояниях

- Интернет ликбез "Разговор по душам с уважением и любовью к ребёнку"

- Тревожные зайчики. Как говорить с детьми о тревожных темах

- Выстраиваем разговор на сложные темы