

## **Кризисное состояние детей и подростков.**

### **Признаки и особенности.**

Кризисное состояние человека – это психологическое состояние человека, внезапно пережившего внезапную внутренне значимую и тяжело переносимую психологическую травму или находящегося под угрозой возникновения посттравматической ситуации.

Кризисная ситуация для ребенка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел.

### **Что в поведении должно насторожить:**

- резкое снижение успеваемости, потеря интереса к учебе и отметкам
- у ребенка/подростка длительно подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность
- резкое изменение поведения. Например, подросток стал неряшливым, не хочет разговаривать, начал раздавать дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, отдаляется от друзей.
- Ребенок прямо высказывает пессимистичные мысли, преобладают негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего.
- Преобладает представление о мире как месте потерь, разочарований. Представление о будущем – как о чем-то бесперспективном, безнадежном.
- Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинение вреда своей жизни и здоровью.

### **Опасные ситуации на которые надо обратить особое внимание**

- Отвержение сверстниками, травля
- Ссора или острый конфликт со значимым взрослым
- Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (потеря близкого человека, тяжелое заболевание)
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха
- Резкое изменение социального окружения (например, в случае переезда)
- Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуация насилия)

### **Сравнительная характеристика кризисного состояния у детей и подростков**

<b>Дети</b>	<b>Подростки</b>
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешнее проявление печали	Чувство усталости

Нарушение сна	Нарушение сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженной отвергнутости»	Непослушание
Низкая сопротивляемость неудачам	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Чрезмерная самокритичность
Сниженная социализация, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение, отреагирование в действиях	Прогулы в школе

### **Рекомендации по профилактике кризисного состояния**

1. Открыто обсуждайте семейные и внутренние проблемы детей. Будьте внимательным слушателем.
2. Помогайте детям строить реальные цели в жизни и стремитесь к ним.
3. Обязательно содействуйте в преодолении препятствий. Будьте искренними в общении, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Помогите определить источник психологического дискомфорта.
4. Любые положительные начинания ребенка одобряйте словом и делом. Помогите ребенку осознать его личностные ресурсы.
5. Знайте с кем общается и как проводит время ваш ребенок в социальных сетях.
6. Любите своих подрастающих детей, будьте внимательными, и что особенно важно, деликатными с ними.

### **Основной совет родителям прост и доступен:**

**«Любите своих детей, будьте искренни и честны в своем отношении к своим детям и к самим себе».**

**8 801 100 16 11** – Республиканская телефонная «горячая линия» по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию (круглосуточно, бесплатно)