

Помощь несовершеннолетним в кризисной ситуации

В окружающей реальности встречаются обстоятельства, которые выглядят резко отличающимися от других, особые, выходящие за рамки. Именно в эти критические периоды ребенок меняется весь, целиком.

Кризисная для ребенка (подростка) ситуация наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей – либо помощи и поддержки с ней справиться.

Оказавшегося в кризисной ситуации ребенка всегда характеризует:

Большая неуверенность и беспомощность. Это вызвано неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием или враждебностью окружающих людей и общества в целом, изменениями в восприятии себя, в системе самооценке, изменениями в отношениях.

Повышенная тревожность и страхи. Ребенок испытывает страх наказания, осуждения, обвинения, непонимания со стороны окружающих, попадания в незнакомую ситуацию.

Повышенная эмоциональность. Изменяется эмоциональная регуляция, нарушается самоконтроль, ребенок может испытывать чувство вины, гнев, депрессию, недоверие.

Ощущение давления и напряжения. В основе этого лежит необходимость совершать какие – то действия, причем быстро и безотлагательно.

Острая потребность в помощи и вмешательстве извне.

Кризисное состояние возникает на фоне переживаний, которые по силе и продолжительности превосходят имеющиеся регуляторные возможности ребенка, и вызывают нарушения соматических, психофизиологических, психологических и социально – психологических адаптационных механизмов.

Переживаемые детьми и подростками кризисы можно условно разделить на три основные группы:

- кризисы развития (возрастные кризисы);
- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития.

Возрастные кризисы - это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды.

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека. Смерть предстаёт перед ребёнком с двух сторон. С одной стороны, ребёнок теряет близкого человека, и для многих детей это само по себе является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей кризисными, эту травму ребёнок может перенести через всю жизнь. С другой стороны, переживая смерть близкого, ребёнок сам начинает осознавать, что он смертен, и это наряду с переживанием утраты близкого травмирует его. Часто ребёнок не в состоянии раскрыть кому-либо свои чувства, свои страхи, чувство вины, возникшие у него после смерти близкого.

С кризисами разлуки дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. Процесс адаптации детей после развода условно делят на три фазы:

- Первая, самая острая фаза, длится примерно около двух лет. Это время эмоциональной и физической разлуки одного из супругов с детьми.
- Вторая фаза – переходная. Взрослые налаживают жизнь друг без друга, испытывая подъемы и спады. В случае если в этот период ребенок не получил поддержки, усугубляет нарушения эмоций и поведения, возникшие в острой фазе развода. При этом, как правило, дети недостаточно времени проводят с одним из родителей

(обычно с отцом), а родители не «сотрудничают» между собой.

- Третья фаза означает создание нового жизненного стиля. Один или оба родителя заводят новые семьи. Если дети не подготовлены к этому, их отношения с приемными родителями могут сказываться очень сложно, вызывать напряжения как у взрослого, так и у детей. Ребенок может переживать такие чувства как ревность, обида, испытывать смешанные чувства – любовь и ненависть. В результате кризисное состояние ребенка может усугубиться.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Выделяют травмы:

- причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;
- причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты).

По продолжительности травмирующего действия выделяют краткосрочные и длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Выделяют четыре типа жестокого обращения с ребёнком:

- физическое жестокое обращение;
- сексуальное насилие;
- пренебрежение нуждами ребёнка;
- психологическое насилие.

Последствиями кризисов, связанных с жестоким обращением, являются нарушения развития детей и их социальной адаптации, также построение такой системы ценностей у развивающейся личности ребёнка, которая формирует особые жизненные сценарии.

Негативные последствия и опасности

Кризисы могут вызвать психическую травму или повреждение базовых структур личности ребенка. Агрессивные и непродуманные действия могут закрепиться и стать стилем поведения ребенка. Незавершившийся кризис опасен возникновением и развитием психических и психосоматических заболеваний, негативизмом, отчаянием и замкнутостью.

Позитивные последствия и ресурсы

Наряду с опасностями кризисы несут в себе и массу возможностей для развития и личностного роста. Поиск выхода из кризисной ситуации сопровождается овладением способами разрешения конфликтов, выработкой новых способов поведения, повышением уверенности в себе.

Как помочь ребенку выйти из острой кризисной ситуации

Упражнение на снятие нервного напряжения у детей

Дети, подчас бывают такие легко возбудимые, подвижные, слишком уж активные! С ними только немножко повеселишься, побузишь, так потом успокоить их не можешь, привести, так сказать, в чувства.

Родителям поможет успокоить детей следующее упражнение.

Надо поставить ребенка перед собой и договориться с ним, что вы сосчитаете всего только до трех, но пока вы будете считать, он будет неподвижно и совершенно спокойно стоять на месте, не шевелиться, не чесаться, не улыбаться.

Вы начинаете загибать пальцы: "Раз..." Не годится. Малыш шевельнул мизинцем, а то и вовсе переступил с ноги на ногу. Стоять надо абсолютно неподвижно, но, не застыв, как статуя, а в свободной позе, спокойно и серьезно глядя перед собой. Начинаем сначала: "Раз..." Опять неудача.

Постепенно ребенку удастся, во-первых, снять напряжение, во-вторых, притормозить свои импульсы. До трех вы благополучно дотягиваете.

При следующем случае вы повторяете упражнение, потихоньку продвигаясь вперед. Еще несколько повторов - и ребенок стоит в совершенно непринужденной позе, не шевеля ни руками, ни бровями, ни уголком рта. Глаза спокойные, взгляд мягкий, руки висят вдоль тела - а вы между тем досчитали до 20, потом до 30...

Рекомендуем прибегать к этому упражнению всякий раз, когда вы видите, что ребенок дергается и суетиться. Можно считать и до 40, и до 50 - тренированным детям не составляет труда выполнить упражнение. Ребенок вообще становится спокойнее. В дальнейшем вам будет достаточно сказать "раз, два..." - и малыш моментально утихомирится, вернется в состояние сосредоточенного внимания.

Упражнение «Муха».

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постоите в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего напряжения.

выполнению 1 минуту. Данная техника прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние напряженности и т.д.