

## Кризисные состояния детей и подростков

Существует мнение, что человек всю свою жизнь преодолевает те или иные кризисы. Кризисы возрастные, кризисы личностные, кризисы семейные, школьные кризисы и др. Часто, именно в период переживания детьми кризиса родители могут столкнуться с проблемным поведением ребенка (напр. истериками, капризами, неуспеваемостью, агрессией по отношению к другим и себе, невыполнением обязанностей и др.) и со своей родительской беспомощностью: «Уже все испробовали, не знаем, что делать». На консультации родители хотят разобраться в причинах отклоняющегося поведения своего чада, получить конкретные рекомендации как общаться с ребенком, что делать самим.

Существуют различные трактовки понятия «кризис». В этой статье мы будем опираться на следующее определение:

**Кризис** - своеобразная реакция личности на ситуации, требующие от нее изменения способа бытия: жизненного стиля, образа мышления, отношения к себе, окружающему миру и основным проблемам смысла жизни.

**Обратите внимание, что кризисная ситуация** для ребенка и подростка наступает тогда, когда он не может **самостоятельно**, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел. Это может быть как реакция на «нестандартные», травматичные для ребенка обстоятельства, так и ситуация возрастного кризиса, когда прежние модели мышления, поведения и оценки ситуации перестают действовать.

Итак, существуют нормативные (возрастные кризисы) и ненормативные.

**Возрастные кризисы** – это периоды, когда развитие происходит бурно стремительно и происходит переход на новую ступень развития. Выделяют кризис 1 года (11- 18 мес.), кризис 3 лет (2,5 – 3,5 года), кризис 7 лет (5,5 – 7,5 лет), предподростковый кризис (10 – 12 лет), кризис юности (15 – 17 лет). В целом, и дети, и родители благополучно переживают эти периоды. Трудности возникают, когда происходит наложение кризисов: мировой кризис - семейный кризис - кризис середины жизни родителей - возрастной кризис ребенка. К ненормативным относят любые незапланированные изменения обычной жизни ребенка и семьи (переезд, развод родителей и др.).

Взрослым необходимо помнить, что для ребенка кризисной может стать любая проблемная ситуация (даже незначительная на взгляд взрослого), с которой он не может

справиться самостоятельно. Например, мальчик-первоклассник начал отказываться от еды после того, как поссорился с девочкой одноклассницей, в которую был влюблен.

Особо следует выделить ситуации, которые могут стать **кризисными** для детей и подростков:

- несчастная любовь, разрыв отношений с партнером;
- ссора (острый конфликт) со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- 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, различные требования к ребенку отца и матери, которые находятся в разводе).

Если в жизни ребенка случился **ненормативный кризис** необходимо создать особые условия поддержки и сопровождения в кризисной ситуации.

Следует бить тревогу, если у ребенка и подростка проявляются такие симптомы как:

- **Изменения в физическом состоянии** (частые жалобы на физическое недомогание; соматические жалобы (головные боли, боли в животе, частые простудные заболевания; плохой или чрезмерный аппетит; изменение веса тела, признаки постоянной усталости; жалобы на плохой сон или повышенная сонливость, пренебрежительное отношение к своему внешнему виду);
- **Изменения в эмоциональной сфере** (беспричинная нервозность; необычные вспышки раздражительности; выражение безнадежности; усиленное чувство тревоги; дисфория (болезненно пониженное настроение), потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие, несвойственная раньше агрессивность, чувство никчемности и вины);
- **Изменения в познавательной сфере** (ухудшение внимания, памяти, работоспособности, продуктивности деятельности, отсутствие планов на будущее, мысли о смерти, снижение успеваемости или изменение отношения к школе);
- **Изменение в поведенческой сфере** (уход от контактов, изоляция от друзей и семьи, превращение в человека-одиночку; отказ от социальной активности, от совместных дел; излишний риск в поступках; поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни; приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление; суицидальные намерения или попытки).

В этих случаях к сопровождению ребенка в кризисной ситуации рекомендуется подключение таких специалистов как **психолог, психиатр, невролог, социальный педагог.**

### ИТАК, КРИЗИС,, ЧТО ДЕЛАТЬ?

1. Развивайте свои родительские способности: читайте специальную литературу (напр. книга Юлии Борисовны Гиппенрейтер «Общаться с ребенком. Как?» - учебник для родителей по общению с детьми);
2. Имейте элементарные знания о **возрастных особенностях** своих детей (так, характерной особенностью ребенка 1 года является увеличение его двигательных возможностей и осознание своих желаний, другими словами ему многое интересно и многое хочется, а особенно то, что нельзя. Если ребенок, требуя желаемого, наталкивается на сопротивление взрослых, то возникает реакция по типу эмоционального взрыва (плач, крик, падение на пол). Зная это, родители должны создать безопасное пространство: «запретные вещи» убираются из поля зрения ребенка, активность переключается в другое русло);
3. В любых кризисных ситуациях задача взрослых не только быть рядом, оказывать поддержку ребенку, поддерживать эмоциональную связь, но и научить преодолевать трудности: **«Дайте человеку одну рыбу, и он получит пропитание на день, научите его ловить рыбу, и он получит пропитание на всю жизнь».**
4. Выражайте поддержку способами, близкими и *понятными именно вашему ребёнку* (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
5. Направляйте *эмоции* ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки).
6. Старайтесь поддерживать режим дня (сон, режим питания). Чаще давайте ребенку *возможность получать радость, удовлетворение* от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помните, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому.

7. Помогайте конструктивно решать проблемы с учёбой. Помните, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
8. Научитесь сами и научите ребенка применять *навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния* в сложных, критических для него ситуациях (можно найти в Интернете).
9. Научитесь сами и научите своих детей следующим правилам:
  - ◆ Правило 1. Чтобы решить задачу, надо хотеть ее решить.
  - ◆ Правило 2. Чтобы решить задачу, надо верить, что ее решение возможно.
  - ◆ Правило 3. Чтобы решить задачу, надо ее решать.
  - ◆ Правило 4. Чтобы решить задачу, надо понять, что мешает ее решению.
  - ◆ Правило 5. Чтобы решить задачу, надо увидеть в помехе путь к решению.