МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №218»

МАОУ
СОШ №218

Родительская Академия. Родительский лекторий Кризисная ситуация в жизни ребенка. Роль семьи, как ресурса

«Кризисная ситуация в жизни ребенка– что это? Какова роль родителей в формировании личностной успешности детей и подростков»

Педагог-психолог Гетман Н.В.

Что такое кризис?

Кризис - это состояние, в котором человек воспринимает происходящее или ситуацию как непреодолимую тяжесть. Это ситуация, в которой превышаются возможные силы человека приспосабливаться к ситуации, и в которой нет возможности разрешить проблему обычными способами.

Реакция ребенка на кризис

6-ти – 10-ти летние дети

* Могут использовать травматическую ситуацию в своих играх или выборе игрушек;
* Могут уменьшиться способности к концентрации;
* Могут появиться радикальные изменения в поведении ребенка;
* Могут начать фантазировать о произошедшем со «спасением» в конце;
* Может усилиться склонность скрытности;
* Могут возникать трудности в контроле своего поведения;
* Может проявиться поведение, которое было характерно ребенку в более раннем возрасте.

10-ти – 12-ти летние девочки, 12-ти – 14-ти летние мальчики

* В отношениях могут вести себя по-детски (инфантильно);
* Могут выражать сильную злость на нечестность произошедшего;
* Могут выражать беспокойство или эйфорию по поводу выживания;
* Могут увидеть символическое значение (знаки) происходившего до несчастья и присоединить символические причины выживания после несчастного случая;
* Могут подавлять свои мысли и чувства, чтобы избежать конфронтации с несчастьем;
* Могут проявиться психосоматические заболевания.

Реакция ребенка на кризисную ситуацию

12 / 14-ти – 18-ти летние юноши и девушки

* Могут чувствовать злость, стыд, предательство и выражать эти чувства через «дурашливое» поведение в школе;
* Выживание может формировать у них «чувство бессмертия»;
* После травмы часто продуманны и осторожны в своих реакциях к другим;
* Могут возникнуть нарушения сна и приема пищи;
* Может проявиться депрессия;
* Могут терять контроль над своими импульсами, и, таким образом, стать угрозой для себя и других;
* Могут начать употреблять алкоголь и наркотические вещества;
* Боязнь того, что несчастье может повториться, может изменять видение своих перспектив в будущем;
* Могут проявиться психосоматические заболевания.
* Молодые люди в этом возрасте могут критически оценивать как свое поведение, так и поведение других людей. Их реакции схожи с посттравматическими реакциями взрослых людей.

Как помочь преодолеть кризисную ситуацию

* В актуальной кризисной ситуации помощь должна быть направлена на уменьшение внутреннего напряжения ребенка, успешно приспособиться и дать поддержку в решении насущной проблемы.
* Во время кризиса у детей появляются особые потребности. Позволяйте детям быть более зависимыми от вас, им необходимо обновление чувства собственной защищенности; проводите больше времени вместе, позволяйте им прочувствовать вашу заботу, физическую поддержку.
* Постарайтесь, по возможности быстрее, возобновить обычный ежедневный жизненный ритм.
* Свои чувства дети выражают разными способами. Примите эти особенности и знайте как на это адекватно ответить. Способность выразить свои чувства – это сила, а не показатель слабости. Дайте своему ребенку любовь и уменьшите страхи, признавая все чувства ребенка (страх, боль). Главное, чтобы ребенок понял, что «вместе мы можем пережить все».
* Говорите с ребенком о том, что произошло. Выслушайте его эмоции, давая конкретные пояснения и короткие, правдивые ответы на специфические вопросы, даже о смерти. Используйте понятные для ребенка слова и понятия.
* Создавайте ребенку возможность общения и время препровождения со сверстниками.
* Ограничивайте и контролируйте те моменты, когда ребенок (особенно маленький) может проводить, смотря волнительные телевизионные передачи.
* Важно знать, что ваше поведение и реакции очень сильно влияют на вашего ребенка. В большинстве случаев, ребенок возвращается к своему обычному поведению через несколько недель после кризисной ситуации.
* Если во время произошедшего или после этого вы наблюдали необычное поведение или реакции ребенка, ищите помощь у специалистов (психологов, психотерапевтов).

Профилактика кризисного состояния

Позаботьтесь о том, чтобы каждый день у ребенка было:

* Чувство защищенности и принадлежности дома, в школе, в обществе;
* Другие поддерживающие взрослые в жизни ребенка, не считая родителей;
* Регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.
* Находите время, чтобы побыть со своим ребенком!
* Старайтесь решать конфликтные ситуации дома спокойно, покажите образец конструктивного взаимодействия. Помните – если мы кричим на своего ребенка, то он уже не услышит нас, когда мы будет просто говорить.
* Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у вашего ребенка. Например, чрезмерный плач, переигранные шутки, долгое молчание и скрытность, а также неожиданная открытость – все это может быть чертами тревожности. Ищите помощи профессионалов, если такое поведение будет продолжаться долгое время.
* Не допускайте хранение оружия в доступных для детей местах.
* Не устанавливайте в комнате ребенка телевизор. Прерывайте и ограничивайте просмотр насильственных сцен, которые ребенок видит по телевизору, в кино или компьютерных играх. Будьте внимательны к тому, чем ребенок интересуется в интернете.
* В обсуждениях и разговорах, используйте примеры из литературы и искусства.
* Поддерживайте контакт с другими родителями, чтобы быть в курсе, чем занимается ребенок, с кем встречается и где.
* Узнайте, проводятся ли в школе занятия по профилактики безопасности, учат ли детей как справляться со злостью, спокойно решать конфликтные ситуации, искать выход из кризисных ситуаций, уживаться с другими, не смотря на их национальную, культурную, религиозную принадлежность. Убедитесь, что в школе существует план действия в кризисной ситуации, который предусмотрен не только для выхода из самой ситуации, но и для ее профилактики.
* Добровольно сотрудничайте со школьными или общественными программами по вопросам безопасности.
* Поддерживайте представителей законодательства, в приоритете которых духовное здоровье детей и различные профилактические программы.
* Не стесняйтесь прибегать к помощи специалистов для себя и своей семьи, если она вам рекомендована.

Профилактика: что нужно предвидеть семье

Принцип простой: если мы больше знаем о несчастных случаях и видах как себя защитить, то лучше можем действовать и верить своим силам и возможностям других, для того, чтобы справиться с ситуацией. Если сами внутренне подготовимся, ситуация покажется известной. Более того, если проблема появиться мы вспомним, что уже думали о возможных решениях, и таким образом, не будем подвержены дополнительному стрессу.

* Каждой семье можно выработать свой план возможных кризисных ситуаций, беря во внимание конкретные жизненные обстоятельства.
* Подумайте, какие возможные неурядицы и кризисные ситуации могут угрожать семье.
* Проговорите с членами семьи эти ситуации, и как каждый может в них себя вести.
* Придумайте последовательность действий в возможных кризисных ситуациях и научите действовать других членов семьи.
* Дайте каждому члену семьи возможное задание – это поможет не растеряться в ситуации и искать выход.
* Важно, чтобы члены семьи знали, где могут находиться защитные приспособления необходимые в кризисной ситуации. Решите, кто будет ответственным за порядок хранения и содержания необходимого предмета.

Профилактика: что нужно предвидеть семье

* Узнайте сами и научите детей, где дома находятся электрические и газовые щиты, в каких случаях их надо выключать и как это делать.
* Подготовьте список телефонных номеров организаций, в которые можно обратиться в непредвиденных ситуациях. Дети должны знать, куда звонить в конкретных кризисных ситуациях (скорая помощь, полиция).
* На видном месте напишите, как в необходимом случае найти других членов семьи (номера телефонов, место работы).
* Договоритесь, к кому из соседей ребенок может обратиться, если не удается найти членов семьи.
* Решите, где безопасный выход, на случай эвакуации из дома.
* Решите, где будет место встречи семьи в кризисном случае (тревога увеличивается, когда рядом нет семьи). Каждому случаю надо выбрать одно место встречи недалеко от дома, и второе поблизости.
* Очень важно сотрудничество с соседями – включите их, переговорите возможные кризисные ситуации и согласуйте план действий.
* И самое важное – вместе попробуйте в действии «кризисный план». Время от времени каждому члену семьи важно освежить в памяти детали плана.

Полезные ссылки

* www.psihoterapija.lv
* www.poa.lv
* www.psihologijaspasaule.lv
* www.bernunami.lv
* www.centrstaka.lv
* www.psihoterapeitugrupa.lv

Дорогие женщины, мамы!

От всего сердца поздравляю Вас с
Днём матери!
Мама – главный человек в нашей жизни.
Мы чувствуем её любовь и поддержку всегда
– и в детстве, и во взрослой жизни, находясь
рядом и уезжая за тысячи километров.
Мама всегда живёт в нашем сердце.
Как никто другой, в трудное время она умеет
успокоить, вселить надежду и дать силы для
преодоления преград.
Мама искренне делит с нами радость побед и
достижений. Мамины слова – самые верные,
мамины руки – самые добрые и заботливые,
мамина любовь – самая чистая и сильная.
Пусть в этот светлый праздник каждый
найдёт время, чтобы поздравить свою маму и
сказать ей главные слова – о том, какое
счастье быть её сыном или дочерью.
Желаю всем мамам добра и здоровья, чтобы
каждый день дети приносили радость,
окружали теплом, любовью и заботой.
Будьте счастливы!