Рекомендации для родителей несовершеннолетних детей, находящихся в кризисном состоянии

Кризисное состояние – этосостояние человека, внезапно пережившего субъективно значимую и тяжело переносимую психическую травму. Кризисная ситуация для ребенка и подростка наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-то поддержки и помощи справиться с существующим положением дел.

Характеристики кризисных состояний:

·                    Изменения в физическом состоянии (головные боли, боли в животе, частые простуды; плохой/чрезмерный аппетит; изменение веса тела, постоянная усталость; плохой сон/повышенная сонливость, пренебрежительное отношение к внешнему виду);

·                    Изменения в эмоциональной сфере (беспричинная нервозность; вспышки раздражительности; выражение безнадежности; усиленное чувство тревоги; потеря интереса к жизни, способности получать удовольствие, несвойственная 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; отказ от социальной активности, совместных дел; излишний риск в поступках; поглощенность мыслями о смерти; приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление; суицидальные намерения или попытки).

Следует помнить, что должна присутствовать совокупность нескольких симптомов, если присутствует только один из вышеперечисленных (например, боли в животе или вспышки раздражительности), это еще не говорит о наличии кризисного состояния у несовершеннолетнего.

**Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся                                 в кризисном состоянии:**

1.                      Успокоиться самому.

2.                      Уделить всё внимание ребёнку.

3.                      Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.

4.                      Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.

5.                      Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Истерика** - способ реагирования психики на экстремальные события | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Человек бурно выражает свои эмоции, выплескивая их на окружающих:  кричит, размахивает руками, одновременно плачет. Истерика всегда происходит в присутствии зрителей. | Удалить зрителей.  Внимательно слушать, кивать поддакивать.  Обращаться по имени.  Говорить мало, спокойно, короткими фразами.  Если не подпитывать истерику, то через 10-15 минут наступает спад, упадок сил.  Дать человеку отдохнуть. | Не совершать неожиданных действий (пощечины, обливания, встряхивать)  Не спорить, не вступать в активный диалог, пока не пройдет реакция.  Не считать, что он намеренно привлекает к себе внимание.  Не говорить фраз: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя» | Помогаем разрядить, выплеснуть негативные эмоции.  Истерика заражает окружающих |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Гнев, агрессия**- непроизвольный способ снизить высокое внутреннее напряжениет.к. нарушен привычный уклад жизни человека. Это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства. | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Активная энергозатратная реакция.  Гнев, злость выражающиеся в словах или действиях, мышечное напряжение, высокое кровяное давление.  Агрессия заражает окружающих | Говорить спокойно.  Постепенно снижать темп и громкость речи. «Я понимаю, что тебе хочется все разнести».  Задавать вопросы, которые помогут разобраться «Как ты думаешь, что лучше сделать это или это?»  Дать возможность выплеснуть эмоцию и физическую активность | Не считать, что человек выражающий агрессию, по характеру злой.  Не спорить, не переубеждать человека (даже, если он не прав).  Не угрожать, не запугивать | Принимаем право человека на эту эмоцию и понимаем, что она направлена не на присутствующих, а на обстоятельства  Помогаем выразить эмоциональную боль |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тревога** – возникает при неопределенности в кризисной ситуации | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Человек напряжен (напряженная мимика, поза), не может расслабиться. Напряжены мышцы, в голове крутятся одни и те же мысли.  Человек не знает, чего конкретно он боится, поэтому состояние тревоги тяжелее, чем страх.  Тревога может быть вызвана недостатком информации. | Постараться разговорить человека и понять, что именно его тревожит.  Проанализировать вместе, какая информация необходима и где ее можно получить.  Предложить сделать несколько активных движений или вовлечь в продуктивную деятельность, связанную с происходящими  событиями. | Не оставлять человека одного.  Не убеждать, что тревожиться незачем, особенно если это не так.  Не скрывать правду о ситуации, даже если это может его расстроить. | Помогаем справиться с тревогой, чтобы она не длилась, долго вытягивая силы, лишая отдыха, парализуя деятельность |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Плач, слезы, печаль**- реакция, позволяющая выразить переполняющие эмоции | | | | | |
| Как проявляется | Что делать | | Что **не** делать | | Зачем мы это делаем[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/) |
| Человек плачет, подавлен.  Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. | Сесть рядом, дать выплакаться  Погладить по голове, взять за руку, положить руку на плечо/спину.  Выражать поддержку, сочувствие.  Дать возможность говорить о чувствах.  Слушать, поощрять к высказываниям («Ага», «Да», повторять отрывки фраз, кивать)  Предложить выпить воды, сконцентрироваться на глубоком ровном дыхании, заняться вместе каким-нибудь делом. | | Не пытаться останавливать слезы  Не успокаивать  Не убеждать не плакать  Не задавать вопросы.  Не давать советы.  Не считать слезы проявлением слабости. | | Помогаем осуществить эмоциональную разрядку через слезы |
| **Нервная дрожь** – способ организма сбрасывает напряжение. Начинается внезапно – сразу после инцидента или спустя какое-то время. | | | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не**делать | | Зачем мы это делаем | |
| Возникает сильное дрожание всего тела или отдельных его частей (человек не может удержать в руках мелкие предметы).  Человек не может сам прекратить дрожь.  Дрожь может продолжаться до нескольких часов. | Нужно усилить дрожь (взять за плечи и сильно, резко потрясти в течение 10-15 секунд)  Разговаривать с ним, иначе он может воспринять Ваши действия как нападение.  Дать возможность отдохнуть (желательно уложить спать, т.к. дрожь энергозатратна) | Не оставлять человека одного.  Не обнимать, не прижимать его к себе  Не укрывать чем-то теплым  Не успокаивать, не говорить, чтобы он взял себя в руки | | Если дрожь не остановить, то напряжение останется внутри, в теле, и вызовет мышечные боли, а в дальнейшем может привести к развитию серьезных заболеваний | |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Страх**- возникает, когда ситуация вышла за пределы нормального опыта человека. | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не** делать | Зачем мы это делаем |
| Напряжение мышц лица, поверхностное дыхание, снижен самоконтроль. Могут быть ночные кошмары, отказ заходить в подъезд, садиться в транспорт. | Дышать глубоко и ровно.  Побуждать дышать в одном с Вами ритме.  Слушать. Дать возможность говорить о том, чего боится.  Проявлять заинтересованность, понимание, сочувствие.  Сделать легкий массаж наиболее напряженных мышц тела.  При сильном страхе приемы:  - максимально задержать дыхание, а затем дышать медленно, спокойно;  -отнимать от 100 по семь (мыслительная деятельность снижает эмоции) | Не оставлять человека одного.  Не пытаться убедить, что его страх неоправданный.  Не говорить фразы: «не думай об этом», «это ерунда», «это глупости» (когда человек находится в этом состоянии, его страх серьезен и болезненен). | Помогаем справиться со страхом: чем быстрее справится со страхом, тем меньше вероятности, что он превратится в проблему на долгие годы |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Апатия**– «психологическая анестезия», наступает после длительных неудачных попыток что-то изменить | | | |
| Как проявляется | Что делать | Что **не**делать | Зачем мы это делаем |
| Человек не хочет двигаться, говорить. Речь вялая с паузами. Безразличие к окружающему, в душе пустота.  Апатия может длиться от нескольких часов до нескольких недель | Задавать простые вопросы: «Как ты себя чувствуешь? Хочешь ли пить?».  Найти место для отдыха, обязательно снять обувь.  Если нет возможности уложить, предложить самомассаж пальцев, мочек ушей.  Предложить сладкий крепкий чай, умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком). | Не выдергивать человека из этого состояния.  Не просить взять себя в руки.  Не говорить «так нельзя», «ты сейчас должен». | Помогаем в комфортном режиме осознать происшествие и вернуться в рабочее состояние.  Предотвращаем депрессию |