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 обстоятельстваПомогаем 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 происходящимисобытиями. | 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 делаемХочу такой сайт |
| Человек плачет, подавлен.Слезы приносят облегчение. Когда человек плачет, внутри у него выделяются вещества, обладающие успокаивающим действием. | Сесть рядом, дать выплакатьсяПогладить 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 слезыНе успокаиватьНе убеждать не плакатьНе 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 себеНе укрывать чем-то теплымНе 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 |