Как помочь ребенку преодолеть кризисные ситуации в жизни

Рекомендации родителям

***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. Кризисные ситуации – это природные катастрофы, несчастные случаи или преступные действия, в результате которых необходима дополнительная помощь (полиции, скорой помощи и др.), случаи самоубийства или смерти, насилия среди сверстников и другое.

***Реакция ребенка на кризисную ситуацию***

* Многих родителей беспокоит то, как дети реагируют на кризис или несчастный случай, и при этом они не знают как помочь. В кризисной ситуации чаще всего меняется поведение ребенка, это может выражаться в возращении к поведению, которое было характерно ребенку на более ранних возрастных этапах (регрессия).
* Очень важно отметить (знать), что в большинстве случаев это нормальная реакция на ненормальную ситуацию.
* Дети «перерабатывают» травму медленнее, чем взрослые; реакция на травму зависит от возраста ребенка и его особенностей развития.

**От рождения до 2-х лет**

* Высокий уровень тревожности ребенок может выражаться в плаче, кусании, бросании предметов, сосании пальца и в возбужденном поведении.
* Если ребенок пережил травму в этом возрасте, то позднее могут остаться неосознанные воспоминания о травматической ситуации (в основном, на эмоциональном уровне).

**2-х – 6-ти летние дети**

* Могут использовать травматическую ситуацию в своих играх или выборе игрушек;
* Можно наблюдать тревожную, усиленную привязанность к родителям или опекунам;
* Могут стать несамостоятельными;
* Любые изменения в повседневной жизни могут воспринимать как угрозу для своей безопасности;
* Может усилиться склонность к скрытности, возможны нарушения сна, ночные кошмары;
* Хотя в этом возрасте дети не могут еще понять, что такое смерть, травматические синдромы у них могут появиться быстрее, чем у взрослых.

**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.

**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.   
  ***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 профилактике 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***

* 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.
* 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.