

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ВЫ СЧИТАЕТЕ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК В КРИЗИСЕ?

- ▶ поговорить с ребенком о вашем беспокойстве его состоянием (подросток, школьник уже смогут ответить на ваши вопросы о своем состоянии)
- ▶ поговорить с мужем/женой/другими близкими о том, замечают ли они изменения в ребенке
- ▶ поговорить с воспитателем/классным руководителем о том, заметили ли они признаки неблагополучия, в чем могут видеть причину

Если ваши опасения подтверждаются, стоит обратиться к школьному психологу/психологу детского сада, чтобы тот помог вам сориентироваться что можно сделать и как помочь ребенку.

Вы можете обратиться так же в Службу кризисной помощи при Уполномоченном по правам ребенка в Республике Карелия:

 **8 911 400 53 92**

ПОМНИТЕ! Кризис можно преодолеть, можно справляться с трудностями! Если вы не сможете сами, мы поможем вам!



ХАРАКТЕРИСТИКИ ЖИЗНЕННОЙ СИТУАЦИИ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА ПСИХИКУ ЧЕЛОВЕКА:

- ▶ **неопределенность** внешняя и внутренняя и высокий риск для жизни и здоровья усиливает тревогу и поддерживает ее высокий уровень
- ▶ **новизна опыта**, с которым ранее не сталкивались, не дает взрослым возможности передать детям способ адаптации, приспособления к изменяющимся условиям, что лишает чувства опоры, может сопровождаться чувством безысходности, ощущением потери контроля над ситуацией
- ▶ **высокая скорость изменений** не позволяет выработать механизмы совладания с трудностями и применить их в жизни, что может вызывать ощущение истощения, усталости
- ▶ **высокие информационные нагрузки**, такие характеристики инфомационного поля как неоднородность, противоречивость информации, доступность недопустимого контента для детей не позволяют анализировать информацию, проверять ее на достоверность, нормально ее усваивать, что создает предпосылки для агрессивного поведения, как пассивного, так и активного в отношении других и себя

Проект Карельского фонда развития образования
«СТРЕСС ЖИЗНИ. СОПРОВОЖДЕНИЕ»,
финансирование в рамках Грантов Главы Республики Карелия



**КФ
РО** | Карельский
Фонд
Развития
Образования

СОВРЕМЕННАЯ СИТУАЦИЯ

по своим характеристикам может быть отнесена к кризисной.

СЕГОДНЯ В КРИЗИСЕ

находятся все, и взрослые и дети: учителя и ученики, врачи, психологи, бизнесмены, министры, студенты и др.

ИСПЫТЫВАТЬ

высокую тревогу, страх, повышенное беспокойство сейчас нормально.

ОДНО ИЗ УСЛОВИЙ

при котором можно сохранить относительно нормальное состояние, продолжать стараться хорошо работать и учиться – это способность выдерживать напряжение, отказ от «концепции нестрадания». Этому взрослые могут научить детей своим примером.

СНИСХОЖДЕНИЕ

к себе и другим, милосердие, сострадание, участие и поддержка, сохранение собственного достоинства и достоинства другого – то, что может сейчас помочь!

МАРКЕРЫ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ПОДРОСТКОВ

- ➔ **необычное поведение:** безрассудное, импульсивное или апатичное, агрессивное, аутоагрессивное, антисоциальное
- ➔ **стремление к рискованным действиям,** снижение интересов к деятельности, которая нравилась ребёнку раньше
- ➔ **трудности в обучении:** снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий
- ➔ **плохое настроение:** подавленное, тоскливое, угрюмое, неустойчивое — то радость, то отчаяние
- ➔ **тяжёлые чувства:** отчаяние, страх, безнадёжность, одиночество, беспомощность
- ➔ **опасные утверждения:** «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Мне нельзя помочь», «Не хочу больше жить», «Было бы лучше умереть» и т.п.
- ➔ **необычные интересы:** фиксация на теме смерти в литературе, живописи, музыке, сбор информации о способах суицида, намёки на возможность суицидальных действий
- ➔ **возможны злоупотребление** алкоголем, психоактивными веществами

МАРКЕРЫ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

- ➔ **перепады настроения,** агрессия, раздражительность, страхи, высокая тревожность, безрассудное поведение, негативизм
- ➔ **низкая самооценка,** озабоченность своей ответственностью и виной
- ➔ **проявления нервозности** — тики, появившиеся дефекты речи
- ➔ **трудности в учебе,** снижение успеваемости, замедленные мыслительные процессы, утомляемость, нарушения концентрации внимания, нарушения памяти
- ➔ **ночные кошмары,** трудности с засыпанием, отказ идти спать, сонливость
- ➔ **боли в животе,** тошнота, рвота, жалобы на боли в сердце
- ➔ **продолжительные капризы** и вызывающее (демонстративное) поведение, частая ложь
- ➔ **пересказы и проигрывание** травматических событий, искажение их картины и навязчивая детализация
- ➔ **самоповреждающее поведение**

МАРКЕРЫ КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ

- ➔ **страхи, высокая тревожность, нервозность,** перепады настроения; плач при изменении обстоятельств или появлении новых людей; тревожная привязанность
- ➔ **появившиеся дефекты речи,** отказ от речи
- ➔ **познавательные трудности,** нарушения общения
- ➔ **агрессивность, раздражительность,** завышенные требования к окружающим
- ➔ **нарушения сна:** тяжелое засыпание, частое просыпание, кошмары
- ➔ **головные боли, боли в животе,** энурез, энкопрез
- ➔ **гиперактивность** (двигательное возбуждение) или же, наоборот, отсутствие активности
- ➔ **беспомощность и пассивность** в привычной деятельности; плаксивость; повторяющиеся проигрывания неприятного события
- ➔ **возрастной регресс** (сосание соски, пальца, лепет)
- ➔ **трудности адаптации** и формирования социальных навыков