

Помощь ребенку в кризисном состоянии



Эмоциональное благополучие ребенка – важный фактор, влияющий на его развитие, поведение и особенности общения с окружающими. Именно поэтому родителям необходимо пристально наблюдать за настроением и душевным состоянием своего ребенка.

К сожалению, взрослые не всегда могут оценить серьезность переживаний несовершеннолетнего и оказать вовремя необходимую эмоциональную

поддержку. Это может привести к ощущению одиночества у ребенка, тяжелым эмоциональным переживаниям и последствиям.

Особое внимание внутренним переживаниям ребенка следует уделять в кризисных ситуациях.

К ним могут быть отнесены:

- Несчастливая любовь;
- Ссора либо конфликт со значимым взрослым;
- Травля (буллинг), запугивание, издевательство со стороны сверстников (в том числе в интернете);
- Тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, тяжелые заболевания);
- Отсутствие успехов в школе;
- Неприятности в семье (межличностные конфликты, ситуация развода) и другие.

Что делать родителям?

- Вступить с ребенком в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
- Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок.
- Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.

- Выражать поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребёнку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.).
- Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.
- Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.
- Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне.
- Дайте возможность ребенку найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.
- При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу - в зависимости от ситуации)
- Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях

Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии:

- Успокоиться самому.
- Уделить всё внимание ребёнку.
- Вести беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегать нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дать ребёнку возможность высказаться и говорить только тогда, когда перестанет говорить он.

Нередко дети **скрывают** свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников. Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них **«все нормально»**, **«ничего страшного»**. Например, в большинстве случаев завершенных подростковых суицидов родители отмечали, что у ребёнка был грустный голос или он пришёл из школы заплаканный, но они не придали этому должного значения. **Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия**, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело

Если вы заметили у ребенка пониженное состояние, апатию, отсутствие интереса к происходящим событиям и другие признаки депрессивного состояния, не стоит их трактовать как «возрастной кризис». **Необходимо незамедлительно обратиться за консультацией к специалисту для оказания своевременной помощи.**

Куда обратиться?

Если вы заметили у своего ребенка признаки кризисного состояния, то вы можете обратиться к педагогу-психологу ГУО «Средняя школа № 37 г. Гродно»

Республиканская телефонная "горячая линия" по оказанию психологической помощи несовершеннолетним, попавшим в кризисную ситуацию: 8 801 100 16 11

«Телефон доверия»: 80152 170. Круглосуточно оказывают бесплатную и анонимную психологическую помощь.

Отдел психологической помощи в кризисных ситуациях Республиканского центра психологической помощи: 8 (017) 300 10 06

Государственное учреждение образования «Гродненский областной социально-педагогический центр»: 8 (0152) 55 70 33

Дополнительную информацию по вопросам выявления, предупреждения и **оказания психологической помощи детям**, оказавшимся в кризисной ситуации, вы можете получить на следующих сайтах:

<http://pomogut.by/>

<https://rcpp.by/>

<https://groblspc.znaj.by/>

Педагог-психолог В.О. Русак