

ОКАЗАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И ПОДРОСТКАМ, НАХОДЯЩИХСЯ В КРИЗИСНОЙ СИТУАЦИИ

Величко Т.Н.

МБОУ «Заброденская СОШ им. А.А. Царегородского», Калачеевский район

Тема о детях, находящихся в кризисной ситуации, является актуальной в современном обществе. Многие подростки сталкиваются с трудностями, характерными для их возраста. Что для подростка может стать кризисной ситуацией? Любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Это может быть буллинг, оскорбления, не сложившиеся отношения с друзьями, одноклассниками, неразделенная любовь и т.д. Кризис проявляется в повышенной тревожности, страхе самовыражения, страхе не соответствовать ожиданиям окружающих, социальному стрессу, низкой сопротивляемостью стрессу.

Взрослые, имея жизненный опыт, могут не оценить всю серьёзность переживаний своего ребёнка, не заметить его подавленное состояние и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки. Подросток чувствует себя одиноким, его никто не понимает и не хочет понять, это толкает его на необдуманные поступки, попытки решить свою проблему разными неконструктивными способами.

В сложной для ребенка ситуации рядом должен оказаться человек, который его выслушает, поймет, поддержит и конечно даст совет, как лучше выйти из кризисной ситуации.

В моей практике был случай, который ярко демонстрирует, как ребёнок может оказаться в сложной жизненной ситуации из-за проблем в семье. Девочка, Маша (имя изменено) 13 лет, воспитывается в многодетной семье. В семье проживает мама, 5 детей и очередной сожитель. Мама, не справляясь с воспитанием, часто оставляла детей одних и злоупотребляла алкоголем. Из-за этого детей забирали в социально-реабилитационный центр. Но мама смогла

изменить свою жизнь: она закодировалась и начала заниматься воспитанием детей. Однако ситуация в семье не изменилась: постоянные скандалы, разборки с отчимом, физическое наказание детей за любые проступки. Маша боялась своей матери и пыталась решать проблемы самостоятельно. К учебной деятельности относилась без интереса, развлекала себя созданием различных фотоколлажей. Одну свою фотографию с обнаженной грудью отправила своему вымышленному другу в сети интернет, якобы из-за угроз. Теперь это фото попало в интернет, ее увидели ученики школы, в которой учится девочка и как результат - Маша стала объектом насмешек и травли со стороны старшеклассников. Это была кризисная ситуация. Но девочка привыкла самостоятельно решать свои проблемы, она записала видео-угрозы некоторым сверстникам, создала фотоколлаж одной девочки в непристойном виде. Когда этой ситуацией занялась школьная администрация и социально-психологическая служба, Маша просила не сообщать маме, так как мама, не разбираясь, накажет. Диагностика эмоционального состояния Маши показала, что она довольно стойко справляется с ситуацией, но без контроля взрослых, без доверительной обстановки в семье, она может наделать много глупостей.

За время моей работы в школе можно привести массу примеров того, что ребенок попадает в кризисную ситуацию из-за неблагоприятной атмосферы в семье, из-за непонимания, когда родители, погружаясь в свои проблемы, забывают про своих детей, не понимая, что их психика более уязвима, чем у взрослых.

Еще один пример. Девочка Лена (имя изменено), 13 лет, пришла в школу с порезами на руке. После разговора с психологом, диагностики психологического состояния выяснилось, что девочка находится в глубокой депрессии. Она очень переживала из-за своей жизненной ситуации, старалась скрывать эту проблему, иногда проявляла агрессию по отношению к одноклассникам. Только рассказав о своей проблеме специалисту, у девочки появилась надежда. Лена поделилась: «Благополучная жизнь семьи закончилась после того, как заболела мама. Два года она была прикована к

постели, сейчас она может ходить, но осталась инвалидом, это сказалось на ее психике. Отец, как заболела жена, начал злоупотреблять спиртными напитками. Сейчас они живут вместе, но постоянно ругаются, скандалят. Лена с мамой тоже ругаются, потому что мама нарушает ее личное пространство. Девочка старается ограничить общение с родителями до минимума, она не видит у них поддержки. С друзьями тоже не общается, она стыдится ситуации в семье, домой никого не может пригласить, да к ним никто и не ходит. Выхода из ситуации не видит, даже рада была бы, чтобы ее забрали из семьи». Для того чтобы помочь девочке обрести уверенность в себе и веру в лучшее будущее, потребовалась длительная терапия.

Лена посещала консультации психолога, чтобы поделиться своими эмоциями, получить поддержку и надежду на будущее. С девочкой были проведены диагностические процедуры, направленные на выявление её тревог и жизненных ценностей. Поскольку девочка хорошо рисует, ей были предложены проективные методики, которые позволили ей реализовать свои творческие способности, а специалисту - оценить её эмоциональное состояние.

Также проводилась работа с родителями, которые, сосредоточившись на собственных проблемах, упустили из виду эмоциональное состояние дочери. Они считали, что у девочки всё хорошо, и не обращали внимания на её чувства и переживания.

Кризисные ситуации дети переносят по-разному, это зависит от особенностей личности. Особенно тяжело справляются следующие категории подростков:

- эмоциональные, склонные к непродуманным поступкам;
- инфантильные, не умеющие справляться с трудностями;
- перфекционисты, желающие делать все идеально, но болезненно реагирующие на критику;
- с нестабильной самооценкой;
- тревожные, пессимисты;

- раздражительные, агрессивные.

Дети, попавшие в кризисную ситуацию, очень нуждаются в поддержке, они могут долго говорить и делиться своими переживаниями. В беседе с ребенком главное не перебивать и показать, как важно вам выслушать ребенка, постараться прочувствовать его эмоции и поддержать в нужный момент. В то же время психолог старается нормализовать свое собственное эмоциональное состояние.

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.

Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях. При необходимости обращаться за консультацией к специалисту (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Таким образом, чтобы оказать помощь детям, находящимся в трудной жизненной ситуации, необходимо продемонстрировать свою заинтересованность в их проблемах, готовность понять их и оказать поддержку в преодолении трудностей. Важно подчеркнуть, что из любой ситуации можно найти выход.

Литература:

1. Ди Снайдер Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. М.: Издательство "АСТ-Пресс", 1999.

2. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребенком. Как? М.: Издательство АСТ, 2022. – 350 с.
3. Фалькович Т.А., Толстоухова Н.С., Высоцкая Н.В. Подростки XXI века. Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях: 8-11 классы - М.: Вако, 2006. – 256 с.