

Муниципальное бюджетное  
учреждение «Центр  
психолого-педагогической,  
медицинской и социальной  
помощи» города Губкина  
Белгородской области



## Памятка для родителей Кризисные ситуации в жизни ребенка: как пережить их вместе



**Кризисная ситуация** – это любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая

### Как проявляется?

- Нарушение сна, аппетита, депрессивное состояние, чрезмерное беспокойство, пугливость, различные формы аутоагрессии

*Например, ребенок стал грызть ногти или выдергивает волосы, могут появиться тики и навязчивые движения, ребенок может заикнуться на чем-нибудь, эмоционально «застрясть», может быть особенно плаксив и капризен*



**Не стоит ждать проявлений в таком случае, лучше сразу обратиться за психологической помощью, хотя бы для профилактики**

### Ситуации, которые могут быть кризисными для ребенка:

- несчастная любовь/разрыв романтических отношений
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя)
- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание)
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей)



## Если ребенок находится длительное время в кризисном состоянии, то может возникнуть депрессия

### Признаки депрессивных реакций у детей:

- Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась
- Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению
- Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания
- Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше)
- Вялость, хроническая усталость
- Грустное настроение или повышенная раздражительность. Идеи собственной малоценности, никчемности
- Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком
- Возможным проявлением депрессии может быть отклонение от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ





## Что делать, если ваш ребёнок переживает кризисную ситуацию?

- ❖ Разговаривать, поддерживать эмоциональную связь с ребенком
- ❖ Выражать поддержку (это могут быть объятия, совместные занятия, подарки, вкусная еда, похвала и др.)
- ❖ Направлять эмоции ребёнка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество, поделки)
- ❖ Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания). Чаще давать подростку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.); помнить, что вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учёба и дела по дому
- ❖ Помогать конструктивно решать проблемы с учёбой. Помнить, что физическое и психологическое благополучие ребёнка важнее школьных оценок
- ❖ Научиться самому и научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (см. в книге О.В. Вихростюк «Что нужно знать родителям о подростковых суицидах?»)
- ❖ При необходимости **обращаться за консультацией к специалисту** (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации)



МБУ ЦППМСП  
г. Губкин

## 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

То, что взрослому кажется пустяком, для ребёнка может быть поводом для очень серьёзных душевных переживаний

У подростков ещё недостаточно жизненного опыта для конструктивного решения проблем, им может показаться, что уход из жизни – лучший выход из кризисной ситуации

Родители могут помочь своему ребёнку, если вовремя заметят у него признаки кризисного состояния и поговорят с ним. **Дети очень редко напрямую просят им помочь**, будьте внимательны к состоянию своего ребёнка и проявляйте искреннюю активную заинтересованность в его жизни

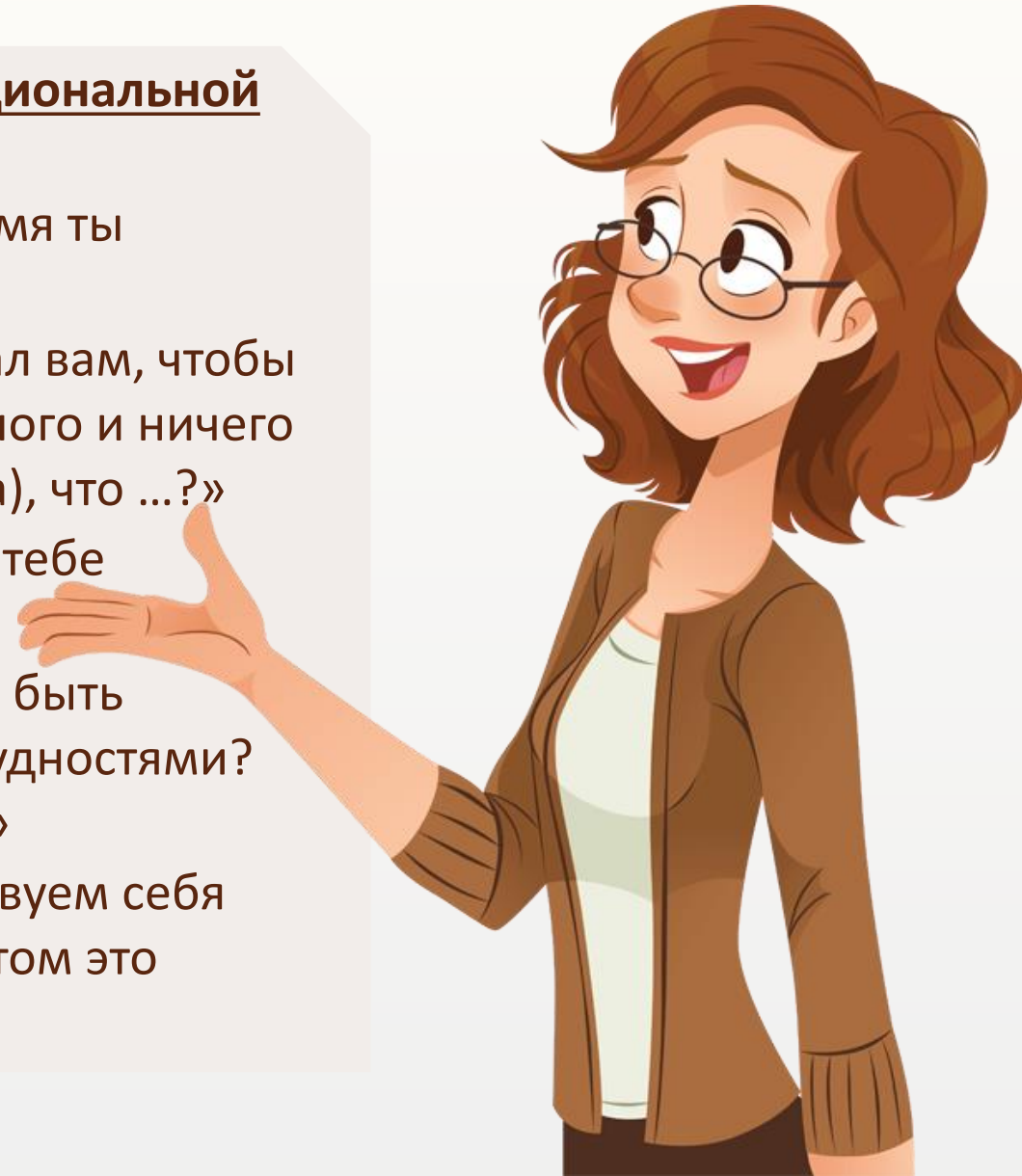




## Основные принципы разговора с ребёнком, находящимся в кризисном состоянии

### Структура разговора и примеры фраз для оказания эмоциональной поддержки:

- Начало разговора: «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»
- Активное слушание. Пересказать то, что ребёнок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: «Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»
- Прояснение намерений: «Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
- Расширение перспективы: «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»
- Нормализация, вселение надежды: «Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит»



МБУ ЦППМСП г. Губкин  
**(47241) 2-63-51**



Телефон доверия и психологической помощи ребенку:

- Всероссийский телефон доверия  
**8 800 2000 122**
- Телефон доверия Белгородской области:  
**(4722) 52-97-92**
- Телефон доверия (г.Губкин):  
**(47241) 5-20-02**

