



Помощь несовершеннолетним в кризисной ситуации

Жизненный путь человека часто сравнивают с движением реки: то она спокойна и нетороплива, то вдруг бурные повороты, узкие излучины, а кое-где глубокие омыты и ямы. Как жить, с кем жить, с каким качеством жить — вопросы, с которыми сталкивается в своей жизни каждый человек. В окружающей реальности встречаются обстоятельства, которые выглядят резко отличающимися от других, особые, выходящие за рамки. Именно в эти критические периоды ребенок меняется весь, целиком. В это время у ребенка возникает множество психологических проблем, а уже имеющиеся проблемы обостряются.

Кризисная для ребенка (подростка) ситуация наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей – либо помощи и поддержки с ней справиться.

Оказавшегося в кризисной ситуации ребенка всегда характеризует:

- Большая неуверенность и беспомощность. Это вызвано неудачными попытками сопротивления, столкновением с равнодушием или враждебностью окружающих людей и общества в целом, изменениями в восприятии себя, в системе самооценке, изменениями в отношениях.
- Повышенная тревожность и страхи. Ребенок испытывает страх наказания, осуждения, обвинения, непонимания со стороны окружающих, попадания в незнакомую ситуацию.
- Повышенная эмоциональность. Изменяется эмоциональная регуляция, нарушается самоконтроль, ребенок может испытывать чувство вины, гнев, депрессию, недоверие.
- Ощущение давления и напряжения. В основе этого лежит необходимость совершать какие – то действия, причем быстро и безотлагательно.
- Острая потребность в помощи и вмешательстве извне.

Кризисное состояние возникает на фоне переживаний, которые по силе и продолжительности превосходят имеющиеся регуляторные возможности ребенка, и вызывают нарушения соматических, психофизиологических, психологических и социально – психологических адаптационных механизмов. Кризисные переживания могут

способствовать дизонтогенезу (нарушению развития, инфантилизации) и качественно менять личность ребенка/ подростка.

Переживаемые детьми и подростками кризисы можно условно разделить на три основные группы: кризисы развития (возрастные кризисы);

- кризисы утраты и разлуки;
- травматические кризисы

Возрастной кризис – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками. Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений. Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

Возрастные кризисы - это кризисы естественные, нормативные. Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребёнка, в частности на становление его сексуальности и способов реагирования на воздействия внешней среды. Л.С.Выготский выделяет следующие возрастные кризисы у детей: кризис одного года, трёх лет, семи лет и подростковый кризис (13-17 лет). Непреодолённые кризисы в сочетании с травматизацией могут превратиться в запущенные или выливаться в невротические, непоследовательные или агрессивные действия: побеги, вандализм, убийство, суицид.

В пубертатный период проблемы и конфликты подростка могут перейти в затяжные кризисы. Именно в этом возрасте как регressive декомпенсация кризиса появляется первый пик суициdalной активности (суициdalные попытки и суициды), возникает риск негативных зависимостей (алкоголь, наркотики, токсические вещества и т. д.), депрессии, психогенные приступы с переживанием отчуждённости (дереализации и деперсонализации).

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека. Смерть предстаёт перед ребёнком с двух сторон. С одной стороны, ребёнок теряет близкого человека, и для многих детей это само по себе является очень сильной травмой, особенно если они были свидетелями насилия: убийства, самоубийства и так далее. Такие ситуации являются для детей кризисными, эту травму ребёнок может перенести через всю жизнь. С другой стороны, переживая смерть близкого, ребёнок сам начинает осознавать, что он смертен, и это наряду с переживанием утраты близкого травматизирует его. Часто ребёнок не в состоянии раскрыть кому-либо свои чувства, свои страхи, чувство вины, возникшие у него после смерти близкого.

Во время **кризиса утраты** ребёнок переживает смешанные эмоции - от подавленности и печали до гнева и досады. Невозможно определённо предсказать, как именно среагирует на ситуацию утраты конкретный ребёнок: будет ли он изливать свои эмоции или будет переживать их «про себя». Условно можно выделить несколько стадий переживания утраты. Если ребёнок переживает своё горе «про себя», внешне не выражая его, некоторые стадии переживания потери не всегда заметны окружающим, однако это не значит, что ребёнок не переживает соответствующих этой фазе эмоций.

Первая стадия – шок.

Вторая стадия – злость и ощущение несправедливости.

Третья стадия – печаль и сожаление.

Четвёртая стадия – восстановление.

Особенно высок риск попадания в ситуацию кризиса у детей, переживших суицид близких. Суицид относится к социально не одобряемым поступкам, и тайна, окружающая смерть в таком случае, ещё более усугубляет горе. От ребёнка часто скрывают обстоятельства смерти близкого, и он может узнать о самоубийстве из разговоров посторонних людей. В случае кризисного переживания утраты у людей часто наблюдаются признаки посттравматического стрессового расстройства (ПТСР). Согласно критериям международной классификации психических и поведенческих расстройств, посттравматическое стрессовое расстройство – это отложенная или затяжная реакция на стрессовое событие или ситуацию (кратковременную или продолжительную) угрожающего или катастрофического характера.

С *кризисами разлуки* дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей. Прцесс адаптации детей после развода условно делят на три фазы:

- Первая, самая острая фаза, длится примерно около двух лет. Это время эмоциональной и физической разлуки одного из супругов с детьми. Субъективный дистресс и эмоциональные нарушения могут проявляться у детей в этой фазе как более или менее выраженное расстройство адаптации. Ухудшается здоровье, появляется агрессивность, апатия, разрушаются социальные контакты. Зачастую поведение ребёнка приводит к нарушению его социального функционирования (манкирование учёбой, ухудшение успеваемости, уходы из школы, побеги из дома, делинквентность, аддиктивное поведение и т.д.). В это время ребёнок нуждается в любви и поддержке, заботе, разумном и честном объяснении происходящего. В случае, если такой поддержки нет, ребёнок остаётся одиноким, испытывает чувство собственной вины за происходящий развод, надежду на возможное возвращение прежнего статуса семьи, может переживать депрессию в связи с невозможностью что-либо изменить своими силами.
- Вторая фаза – переходная. Взрослые налаживают жизнь друг без друга, испытывая подъемы и спады. В случае если в этот период ребенок не получил поддержки, усугубляют нарушения эмоций и поведения, возникшие в острой фазе развода. При этом, как правило, дети недостаточно времени проводят с одним из родителей (обычно с отцом), а родители не «сотрудничают» между собой. Проблемы, возникающие в этом периоде, могут усугубляться особым нестабильным состоянием самих родителей, которые не могут быть достаточной опорой для ребёнка. Находясь в поиске нового партнёра либо переживая одиночество, родитель зачастую эмоционально отдаляется от ребёнка.
- Третья фаза означает создание нового жизненного стиля. Один или оба родителя заводят новые семьи. Если дети не подготовлены к этому, их отношения с приемными родителями могут оказываться очень сложно, вызывать напряжения как у взрослого, так и у детей. Ребенок может переживать такие чувства как ревность, обида, испытывать смешанные чувства – любовь и ненависть. В результате кризисное состояние ребенка может усугубиться.

Травматические кризисы возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

Выделяют травмы:

- причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;
- причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты).

По продолжительности травмирующего действия выделяют краткосрочные и длительные или повторяющиеся травмирующие ситуации.

Выделяют четыре типа жестокого обращения с ребёнком:

- физическое жестокое обращение;
- сексуальное насилие;
- пренебрежение нуждами ребёнка;
- психологическое насилие.

Физическое жестокое обращение – любое неслучайное нанесение телесного повреждения ребёнку.

Сексуальное насилие над детьми – использование ребёнка или подростка другим лицом для получения собственного сексуального удовлетворения. **Пренебрежение нуждами ребёнка** – хроническая неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить основные потребности не достигшего 18-летнего возраста ребёнка в пище, одежде, жилье, медицинском уходе, образовании, защите и присмотре.

Психологическое насилие может быть двух видов:

- Психологическое пренебрежение – последовательная неспособность родителя или лица, осуществляющего уход, обеспечить ребёнку необходимую поддержку, внимание, психологическую защиту, отсутствие привязанности к ребёнку.
- Психологическое жестокое обращение – хронические действия, совершаемые взрослыми с целью издевательства над ребёнком, его унижения, оскорблений, высмеивания.

К этой форме насилия относятся:

- открытое неприятие и постоянная критика ребёнка;
- оскорбление ребёнка и унижение его достоинства;
- угрозы в адрес ребёнка, проявляющиеся в словесной форме без физического насилия;
- преднамеренная физическая или социальная изоляция ребёнка;
- предъявление к нему чрезмерных требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослыми обещаний;
- однократное грубое психическое воздействие, вызвавшее у ребёнка психическую травму.

Последствиями кризисов, связанных с жестоким обращением, являются нарушения развития детей и их социальной адаптации, также построение такой системы ценностей у развивающейся личности ребёнка, которая формирует особые жизненные сценарии. Процесс проживания ребёнком кризисной ситуации неоднороден, состояние ребёнка постоянно изменяется.

- Сначала происходит первичный рост психоэмоционального напряжения, ребёнок ищет способ разрешения ситуации, находясь при этом в границах нормальной адаптации. Начало кризиса у ребёнка сопровождается подъёмом негативных

эмоций, которые он «выплёскивает» на окружающих. Чаще всего это вызывает у окружения негативную реакцию, приводит к ссорам, дракам, агрессивному поведению и т.д.

- Если поиски выхода из ситуации оказываются безрезультатными, то происходит дальнейший рост напряжения, что усиливает негативные реакции: злость, гнев, агрессию и т.п.
- В случае, если степень напряжения такова, что требует от ребёнка мобилизации всех его внешних и внутренних сил, то можно наблюдать первые признаки нарушения адаптации.
- Если всё оказывается тщетно, наступает стадия, характеризующаяся чувством беспомощности, безнадёжности, и отчаяния, особым изменением поведения, что в конечном итоге может привести к интеллектуальной и эмоциональной дезорганизации личности ребёнка, нарушению его развития, психосоматическим заболеваниям. Именно на последней фазе наиболее вероятны девиантные формы выхода из кризиса (например, физическая агрессия и аутоагgressия вплоть до суицида), апатия и прекращение сопротивления, психозы, тяжёлые психосоматические заболевания и т.д.

Суицид.

Одним из последствий кризиса, а точнее, деструктивного разрешения кризисной ситуации является суицид. **Суицид** – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл суицида чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой волей или неволей оказывается человек. Люди, совершающие суицид, обычно страдают от сильной душевной боли и находятся в состоянии стресса, а также чувствуют невозможность справиться со своими проблемами. Они часто страдают психическими болезнями, эмоциональными нарушениями, особенно депрессией, и смотрят в будущее без надежды.

Суицидальное поведение – это проявление суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения. Суицидальное поведение встречается как в норме (без психопатологии), так и при психопатиях и при акцентуациях характера – в последнем случае оно является одной из форм девиантного поведения при острых аффективных или патохарактерологических реакциях. Для подростков самоубийство – типичная реакция на стрессовые ситуации и кризисы. А это значит, что в любой момент подросток может почувствовать себя совершенно лишним в этом мире.

Индикаторы суицидального риска

- **Ситуационные индикаторы:**

Любые ситуации, воспринимаемые человеком как кризис, могут считаться ситуационным индикатором суицидального риска:

- смерть любимого человека ;
- развод родителей;
- сексуальное насилие;
- раскаянье за совершенное убийство или предательство;

Поведенческие индикаторы

- злоупотребление психоактивными веществами, алкоголем;
- эскейп-реакции (уход из дома и т.п.)
- самоизоляция от других людей и жизни;
- резкое снижение повседневной активности;
- изменение привычек, например, несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;
- выбор тем для разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- «приведение дел в порядок» (урегулирование конфликтов, раздаривание личных вещей);
- любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких;
- склонность к неоправданным рискованным поступкам;
- нарушение дисциплины или снижение качества работы и связанные с этим неприятности в учебе;
- расставание с дорогими вещами или деньгами;
- приобретение средств для совершения суицида.

Коммуникативные индикаторы

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» - прямое сообщение, «Скоро все закончится» – косвенное);
- шутки, иронические высказывания о желании умереть, о бессмыслиности жизни также относятся к косвенным сообщениям;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- прощание;
- сообщение о конкретном плане суицида;
- самообвинения;
- двойственная оценка значимых событий;
- медленная, маловыразительная речь.

Когнитивные индикаторы

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и своего будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном и безнадежном;
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме суицида;
- наличие суицидальных мыслей, намерений, планов. Степень суицидального риска прямо связана с тем, имеются ли у человека только неопределенные редкие мысли о самоубийстве («хорошо бы заснуть и не проснуться») или они постоянны, и уже оформлено намерение («Я сделаю это, другого выхода нет») и появился конкретный план, который включает в себя решение о месте самоубийства, средствах, времени и месте. Чем обстоятельнее разработан суицидальный план, тем выше вероятность его реализации.

Эмоциональные индикаторы

- амбивалентность по отношению к жизни;

- безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаянье;
- признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, снижение способности к концентрации внимание и воли, бессонница, умеренное употребление алкоголя и потеря способности испытывать удовольствие;
- несвойственная агрессия или ненависть к себе, гнев, враждебность;
- вина или ощущение неудачи, поражения;
- чрезмерные опасения или страхи;
- чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;
- рассеянность или растерянность.

Последствия кризиса

Негативные последствия и опасности

Кризисы могут вызвать психическую травму или повреждение базовых структур личности ребенка. Агрессивные и непродуманные действия могут закрепиться и стать стилем поведения ребенка. Незавершившийся кризис опасен возникновением и развитием психических и психосоматический заболеваний, негативизмом, отчаянием и замкнутостью.

Позитивные последствия и ресурсы

Наряду с опасностями кризисы несут в себе и массу возможностей для развития и личностного роста. Поиск выхода из кризисной ситуации сопровождается овладением способами разрешения конфликтов, выработкой новых способов поведения, повышением уверенности в себе. По имеющимся в специальной психологической литературе данным, существуют так называемые жизнестойкие дети. Тяжелые кризисные переживания, такие как неблагополучная семья, пьющие родители, жестокие побои, стихийные бедствия не причиняют этим детям вреда, не мешают их психическому развитию.

Выделяют несколько общих качеств, характерных для стрессоустойчивых детей:

- они социально компетентны и чувствуют себя непринужденно как в обществе сверстников, так и среди взрослых;
- они уверены в себе и самодостаточны, трудности их подзадоривают, а непредвиденные ситуации не смущают;
- они независимы, и хотя и прислушиваются к советам взрослых, но не попадают под их влияние;
- обычно они обладают дружескими связями (как со сверстниками, так и со взрослыми), придающими им чувство уверенности и защищенности;
- они стремятся к достижениям, успех доставляет им радость, они видят, что могут добиться много и изменить условия, в которых оказались.

Необходимым условием жизнестойкости детей является наличие в их жизни хотя бы одного взрослого человека, любящего их безусловно и поддерживающего.

Как помочь ребенку выйти из острой кризисной ситуации

Упражнение на снятие нервного напряжения у детей

Дети, подчас бывают такие легко возбудимые, подвижные, слишком уж активные! С ними только немножко повеселившись, побузишь, так потом успокоить их не можешь, привести, так сказать, в чувства.

А как бывает тяжело добиться учителям внимания и сосредоточенности от учеников после слишком бурной перемены.

Родителям и учителям поможет успокоить детей следующее упражнение.

Надо поставить ребенка перед собой и договориться с ним, что вы сосчитаете всего только до трех, но пока вы будете считать, он будет неподвижно и совершенно спокойно стоять на месте, не шевелиться, не чесаться, не улыбаться.

Вы начинаете загибать пальцы: "Раз..." Не годится. Малыш шевельнул мизинцем, а то и вовсе переступил с ноги на ногу. Стоять надо абсолютно неподвижно, но, не застыв, как статуя, а в свободной позе, спокойно и серьезно глядя перед собой. Начинаем сначала: "Раз..." Опять неудача.

Постепенно ребенку удается, во-первых, снять напряжение, во-вторых, притормозить свои импульсы. До трех вы благополучно дотягиваете.

При следующем случае вы повторяете упражнение, потихоньку продвигаясь вперед. Еще несколько повторов - и ребенок стоит в совершенно непринужденной позе, не шевеля ни руками, ни бровями, ни уголком рта. Глаза спокойные, взгляд мягкий, руки висят вдоль тела - а вы между тем досчитали до 20, потом до 30...

Рекомендуем прибегать к этому упражнению всякий раз, когда вы видите, что ребенок дергается и суетиться. Можно считать и до 40, и до 50 - тренированным детям не составляет труда выполнить упражнение. Ребенок вообще становится спокойнее. В дальнейшем вам будет достаточно сказать "раз, два..." - и малыш моментально утихомирится, вернется в состояние сосредоточенного внимания.

Упражнение «Муха».

Цель: снятие **напряжения** с лицевой мускулатуры.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача, не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон».

Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замрите в этой позе на 1—2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять, расслабляя постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального** состояния. Это упражнение можно выполнять, лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар».

Цель: управление состоянием мышечного **напряжения** и расслабления.

Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1—2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального **психоэмоционального** состояния.

И, наконец, при сильном нервно-психическом **напряжении** вы можете выполнить 20—30 приседаний либо 15—20 прыжков на месте. Это позволит избавиться от возникшего **напряжения**.

Прежде всего, необходимо освоить базисную **технику саморегуляции дыхания**.

Сядьте и займите удобное положение.

Положите одну руку в области пупка, вторую — на грудь (эти манипуляции необходимо выполнять только на начальном этапе освоения **техникой** с тем, чтобы запомнить правильную последовательность дыхательных движений и возникающие ощущения).

Сделайте глубокий вдох (длящийся не менее 2 секунд), набирая воздух сначала в живот, а затем заполните им всю грудь.

Задержите дыхание на 1—2 секунды.

Выдыхайте медленно и плавно в течение 3 секунд. Выдох должен быть длиннее вдоха.

Снова сделайте глубокий вдох без остановки и повторите упражнение.

Упражнение повторяется 4—5 раз подряд. Избегайте стремления выполнить упражнение в совершенстве с первого раза. Необходимо помнить, что при выполнении данной **техники** может возникнуть головокружение. Это обусловлено индивидуальными особенностями. В случае возникновения головокружения сократите количество циклов, выполняемых за один подход. Технику саморегуляции дыхания можно и важно использовать не только в моменты психоэмоционального **напряжения**, но и в течение дня от 5 до 15 раз, уделяя ее выполнению 1 минуту. Данная **техника** прекрасно помогает снять эмоциональное возбуждение, состояние **напряженности** и т.д.