

Дети, охваченные кризисным переживанием, часто оказываются в изоляции, в одиночестве даже при наличии близких людей вокруг, и это усугубляет травму.

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним.

Рекомендации родителям:

1. общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе
2. интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Если вы наблюдаете признаки кризисного состояния у вашего ребенка или вам сообщает учитель, что с ребенком что то не так, просто необходимо обратиться к кризисному психологу.

Кризисный психолог помогает клиентам справиться с кризисной ситуацией, проработать и пережить травму, переосмыслить негативный опыт и быть счастливым.



Педагог-психолог
Муниципального казенного учреждения
«Центр Психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
г. Воркуты:
Бойко-Кулакова Елена Павловна
Телефон: 8-991-482-10-04
Адрес: Ленина 50А к.1, каб. №2



Муниципальное казенное учреждение
«Центр Психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»



Информационный
выпуск

*Что такое
кризисная
психология?*



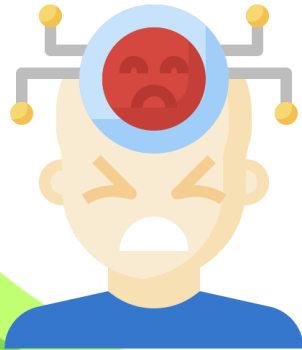
г. Воркута, 2023

Кризис — это ситуация эмоционального и умственного стресса, требующая значительного изменения представлений о мире и о себе за короткий промежуток времени. Зачастую подобный пересмотр представлений влечет за собой изменения в структуре личности.

По определению, личность, находящаяся в кризисе, не может оставаться прежней; иными словами, ей не удастся осмыслить свой актуальный психотравмирующий опыт, оперируя знакомыми, шаблонными категориями или использовать простые привычные модели приспособления.

Для подростка, в силу возрастных особенностей, кризисной может стать любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая.

Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребенка ощущение непонимания и одиночества.



По мнению ребенка кризисной ситуацией может быть

- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг, мобины)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников, травля в интернете/социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);

Кризисное состояние — это психологическое состояние, возникающее в ответ на субъективно значимую для ребенка психотравмирующую ситуацию, которая уже произошла, происходит или существует угроза ее возникновения.



Ребенок в следствии кризисной ситуации, обнаруживает, что его упорядоченный, тщательно выстроенный мир стал шатким и неопределенным. Все привычные способы, с помощью которых он справлялся с жизненными трудностями, подвергаются сомнению, и он вынужден искать новые пути решения проблем.

Почему важно обратиться к специалисту?

Наступление кризиса, как правило, усиливает скрытые конфликты. К новой проблеме добавляются старые, всплывают непрожитые травмирующие ситуации и воспоминания. Взять себя в руки, понять, что происходит, и как это пережить, очень сложно, особенно ребенку. Возможен регресс, возвращаются детские совсем инфантильные психологические защиты, такие как отрицание. Интенсивное нервное напряжение требует разрядки, и подросток, пытаясь облегчить свое состояние, прибегает к деструктивным способам поведения — начинает употреблять алкоголь или наркотики, нарушать закон, совершать суицидальные попытки.



Обращение к психологу поможет облегчить эмоциональное состояние, разрядить напряжение, получить поддержку, разделить с другим человеком свои переживания и в итоге пережить кризис без существенных потерь.

