

Уважаемые родители!

Для того, чтобы успешно преодолеть то или иное препятствие в жизни, нам важно знать, что это за препятствие, как оно появилось и вовремя совершить необходимые действия.

Также и с кризисными ситуациями.

Любая кризисная ситуация в жизни ребенка – это уже результат затянувшегося конфликта (внутриличностного, межличностного) или нерешенной проблемы. При этом, проблемной для ребенка может оказаться любая ситуация, даже, на наш взгляд, понятная и решаемая. Как же нам вовремя сориентироваться и не допустить перехода проблемной ситуации в категорию кризисной?

В рамках данной статьи рассмотрим 7 факторов, которые разрушающе действуют на детей сегодня и создают опасность возникновения кризисных ситуаций в жизни школьников и их семей. Зная об этих факторах, можно кризисную ситуацию предотвратить, смягчить или последствия ее воздействия на психику ребенка сделать минимальными. Сначала я перечислю эти факторы, а потом по каждому конкретно посмотрим: как работает фактор, каков механизм его воздействия на психику и что в наших силах сделать, чтобы своевременно детям помочь.

По убыванию (информация получена в процессе работы с обучающимися на базе образовательных учреждений), это следующие факторы:

Страшные сцены из TV передач, фильмов, компьютерных игр и соц. сетей.

Крики и ссоры в семье, психологическое и физическое давление членов семьи друг на друга.

Давление и несправедливое отношение со стороны одноклассников в школе.

Отсутствие жизненных планов, мечты, хобби, увлечения.

Неврозы и пограничные психические расстройства.

Сексуальные расстройства (влечение к своему полу и другие).

Прием психотропных веществ и препаратов, алкоголя, курение.

Теперь рассмотрим перечисленные факторы более детально.

Фактор 1. Страшные сцены насилия в фильме или компьютерной игре. Как возникает кризис у ребенка? Пример: подросток смотрит фильм о преступниках или играет в компьютерную игру, в сюжете которой много тяжелых, для восприятия, моментов. Одним из показателей возникновения кризисной ситуации у ребенка (по словам детей) является появление пугающих мыслей: «А вдруг я таким в жизни буду, вдруг я начну по-настоящему уничтожать людей, раз это делают такие же люди, как и я?» Кризисная ситуация может подтолкнуть человека к личностному росту. У детей это возможно, естественно, с помощью родителей. Если в ответ на рассматриваемое высказывание (мысль) ребенка взрослый своевременно скажет примерно следующее: «Это же фильм, данный сюжет придумал режиссер (или создатель игры). А в реальной жизни с такими качествами героя можно стать храбрым пожарным, полицейским или военным. Представляешь как через игры пытаются обмануть людей и навязать им ложные мысли? Мы с тобой едва не попались ...». При этом работают 3 важных момента: 1- образ страшный, пугающий заменяется героическим, перспективным; 2- лишний раз озвучивается информация о негативном воздействии игр (по принципу «вода камень точит»); 3- подчеркиваю, в словах родителя звучит «Мы с тобой едва не попались». Мы - в данном контексте объединяет ребенка и взрослого, и подростку становится легко на душе – «раз взрослому могут такие ложные мысли в голову прийти, то мне и подавно. А значит я нормальный хороший человек!»

Другой пример: в фильме демонстрируют суицидальный поступок. Родитель может своевременно произнести спасительные для ребенка слова: «У героя фильма было психическое расстройство.

Хорошо, что у нас в семье мы все здоровые». Всё, появляющиеся кризисные мысли у ребенка ослабевают по силе воздействия или исчезают.

С помощью аналогичных и иных приемов, уважаемые родители, можно не допустить развитие кризисной ситуации при воздействии на психику ребенка и всех остальных факторов.

Что для этого нужно? Соблюдение 2-х важнейших условий:

важно, чтобы с ребенком были доверительные, дружеские отношения. Мы понимаем, что существует закономерность: есть доверие и взаимопонимание с ребенком – он своими пугающими мыслями своевременно поделится – значит ситуацию кризисную можно предотвратить; быть очень внимательными и наблюдательными. Родители же в состоянии заметить, что ребенка оса укусила или комар? Вот и по внешним признакам (изменившемуся поведению, мимике и др.) так же можно заметить, что ребенок думает о чем-то плохом.

Некоторые *дополнения к первому фактору* – в наших силах, например: не включать при маленьких детях и впечатлительных подростках телевизионные новости, в которых говорится о насилии, суицидальных поступках и т.п. Не дарить маленьким детям планшеты и не подключать интернет в телефонах. С подростками можно поговорить о том, что информация в интернете не проверяется, а покупается и продается. Что специально создаются форумы с заведомо ложной информацией о суициде и на другие темы. Что ловко обманывают людей специально подкупленные для этих целей люди (или просто развлекающиеся и смеющиеся над теми кто им верит), чтобы управлять людьми, их поступками. Этим интернет и славится: знакомясь через интернет и переписываясь с кем-то, человек знает собеседника только виртуально, а не как настоящего человека и верит ему на слово. Кстати, особо нарушающим порядок подросткам, можно рассказать, что под видом «друга» через интернет могут действовать спецслужбы. Это ребят несколько охлаждает и доверие к интернету падает.

Фактор 2. Оказываемое физическое или психологическое давление взрослых членов семьи друг на друга и на детей, провоцирует последних на уход из дома, бродяжничество, совершение административных и иных правонарушений, а также способствует появлению у детей и подростков суицидальных мыслей (от отчаяния). Само по себе явление скандалов и ссор в семьях производит гнетущее впечатление, но для школьного возраста оно может стать губительным. Поэтому рекомендуется выяснять многие из проблемных вопросов не в присутствии детей. Проводили на занятия маленького ребенка или подростка – выясняем между взрослыми отношения. Другой вариант – вечером после работы сели в машину, отъехали на недостижимое для «подслушивания детьми» расстояние и опять-таки «беседуем». Этим, уважаемые родители, мы даем детям ресурс безопасности в семье, способствуем тому, чтобы они росли добрыми, отзывчивыми людьми и психически здоровыми.

Фактор 3. Одноклассники, как представители сверстников, могут быть достаточно жесткими в проявлении неприязни, зависти или ненависти. Но при соблюдении рассмотренных выше 2-х условий есть шанс кризисную ситуацию в школе предотвратить или смягчить. Практика показывает, что, несмотря на подростковый возраст, описываемый в литературе как скрытный и недоверчивый, школьники с готовностью делятся своими переживаниями относительно внутриклассных или внутришкольных конфликтов, так как стремление к доверительному общению с близкими взрослыми людьми является мощным, по своему проявлению.

Фактор 4. На Востоке говорят: «незанятый ум – мастерская дьявола». В ситуации отсутствия жизненных планов, мечты, хобби или увлечения у детей появляются навязчивые неконструктивные или пугающие мысли, которые в свою очередь способствуют совершению неадекватных поступков, возникновению кризисных состояний у школьников и развитию в их жизни кризисных ситуаций. Поэтому желательно: максимально (по возможности) сократить периоды, когда ребенок остается без присмотра и ему не с кем поговорить (в связи с тем, что часто совершаются правонарушения и действия, угрожающие жизни и здоровью, за компанию); в первую очередь важно развивать духовную сферу ребенка, тогда в будущем можно ожидать с его стороны порядочное, уважительное отношение – это театральные кружки, чтение книг и др.; желательно включать ребенка во взрослую деятельность:

помощь в ремонте машины, приготовлении обеда, ужина и т.д.; необходимо быть в курсе того, чем увлекается ребенок, какие книги читает, в какие компьютерные игры играет, о чем мечтает.

Фактор 5. Несмотря на то, что часто неврозы и пограничные психические расстройства у детей не диагностируются или родителями скрываются, при внимательном наблюдении за школьником, его стилями поведения и образом мыслей, взрослые могут своевременно отреагировать на те или иные проявления «странностей» и не допустить возникновения у ребенка кризисной ситуации.

Фактор 6. К сожалению, такой вид сексуального поведения как влечение к своему полу в школах встречается нередко. Чтобы представить механизм возникновения кризиса в жизни ребенка в описываемой ситуации, рассмотрим динамику развития событий на конкретном примере: 17-летний школьник рассказывает как в период, когда ему было 12 лет, одноклассники в раздевалке пошутили относительно его физических особенностей (слишком худой). Так как отношения у ребенка с родителями были далеки от доверительных, подросток переживал насмешки и шутки в одиночестве, и ситуация усугублялась с каждым годом. Мальчик перестал раздеваться в бассейне и на море, чтобы не оставаться без верхней одежды. При этом сексуальное развитие продолжалось и у подростка появились следующие навязчивые мысли: «Раз я не выгляжу мужчиной, значит влюбиться в девочку, женщину не смогу. Скорее всего мне нравятся мальчики. Да, я начинаю это замечать. Но своим родителям о таких мыслях сказать не смогу, это стыдно...». Мальчик, взрослея, влюбляется, начинает встречаться со сверстниками своего пола и договаривается с одним из них после окончания школы уехать в США, чтобы зарегистрировать свои отношения в законном браке. К психологу школьник попадает уже в состоянии нервного срыва и с суицидальными мыслями.

Фактор 7. Необходимо соблюдать осторожность в самолечении детей лекарственными препаратами, так как многие антидепрессанты дают серьезные побочные эффекты (начиная от постоянных головных болей, неврозов, депрессии и заканчивая нежеланием жить). Курение и алкоголь вызывают у подростков измененное состояние сознания, в котором опять-таки поступки не контролируются, что создает предпосылки для развития трудных жизненных ситуаций.

Для того, чтобы предотвратить возникновение кризисных состояний и кризисных ситуаций у детей, нам, взрослым, часто достаточно своевременно поговорить с ними, не с позиции «родителя», а с позиции понимающего друга. Несмотря на то, что маленькие дети просто верят на слово своим родителям и этого достаточно для передачи важной мысли ребенку, а начиная с 8-10 лет подростками проживаются мощные, по своему воздействию, психологические изменения и стрессы, в наших силах своевременно с ребенком наладить доверительное общение. Например, какие изменения происходят у подростков и как можно ими «воспользоваться»:

Стремлением попробовать многое из того, что делают сверстники (курение, прием психотропных препаратов и т.п.). Мы можем вовремя, в доверительной беседе, обсудить с ребенком тему лидерства – поговорить о том, что многие дети настолько сильные лидеры, что их трудно заставить "быть в стаде", пробовать таблетки или курить «как все», что слова - «как все» придумали, чтобы ребятами управлять; а на самом деле многие миллионеры, которые зарабатывают на изготовлении сигарет сами никогда не курили в детстве, иначе бы они были и сейчас в числе курящих бедняков. Таблетки же вообще делают из человека инвалида ("овощ" - как дети говорят), которым легко манипулировать.

Стремление к самостоятельности (что интересно, самостоятельность избирательная: если самостоятельный уход из дома без предупреждения ребенком приветствуется и защищается, то призыв выполнить самостоятельно д/з часто воспринимается в штыки). Можно сказать ребенку утром перед работой: «ты у меня самостоятельный, выполни д/з до моего прихода, чтобы поехать на рыбалку завтра». Или – «ты у меня самостоятельный, вот деньги, составь список продуктов, пожалуйста, которые нам к ужину нужно купить». Вариантов много, но во всех звучит слово «самостоятельный», в котором очень нуждаются школьники.

Детями защищается «свое мнение». При этом критическое отношение к окружающим сильнее, чем самокритика. Подростки раньше начинают оценивать других людей, чем самих себя. В разговоре

достаточно иногда сказать: «Я уважаю твое мнение, просто эту контрольную важно хорошо написать, давать минут 15 позанимаемся».

Основные переживания в подростковом возрасте – дружба и любовь (следовательно, если мы хотим хороших взаимоотношений с ребенком, должны стать ему другом и проявлять свою любовь). Просто говорите периодически «Я тебя очень сильно люблю», «Мы с тобой друзья». Это важные (ресурсные) слова, в трудную минуту ребенком вспомнятся.

Только не забываем, что, настоящий друг, это тот, кто:

- не унижает своими высказываниями (высказывания бывают разные, например «ты весь в отца» мамы в сердцах говорят после развода – чем отталкивают от себя подростка и др.);
- всегда готов прийти на помощь и защитить (конфликт в школе – сначала разбираемся, а потом сердимся, если нужно);
- не бьет (даже подзатыльники опасны в плане потери зрения);
- с уважением относится к интересам друга (чтобы отвести ребенка от компьютерной игры, эффективно сначала с ним рядом посидеть во время игры, потом предложить альтернативу – другую игру (по вашему усмотрению), все аргументируя. Не просто «я сказала – не смей в эту игру играть», а например «Интересно, а тебе действительно нравится то, что герои игры квадратные? У меня даже голова кружится от такой картины». И так периодически. Практика показывает, что через определенное время (у каждого ребенка индивидуально) интерес к игре после постоянных ненавязчивых высказываний ослабевает.

Дети очень ранимы, склонны впасть в депрессию или неожиданно проявлять раздражительность, агрессию. В наших интересах – тщательно подбирать слова в процессе беседы. Подростки это отмечают. На занятии один мальчик сказал: «Я вижу, как маме трудно сдерживаться, но она меня не оскорбляет, хотя вел я себя плохо. Я тоже начал сдерживаться в разговорах с ней».

Какие же существуют признаки возникновения кризисной ситуации в жизни школьника? – это любые проявления у ребенка, которые вызывают у Вас настороженность, тревогу (явную или необъяснимую) или недоумение. Например, чрезмерная активность или патологическая заторможенность ребенка, затянувшаяся апатия, непривычно запертая в детскую дверь (естественно, мы не требуем открыть, а просим срочно нам в чем-то помочь (отвлекаем), важно, чтобы дверь ребенок открыл, а дальше уже по ситуации).

Если есть сомнения, обращаемся к руководству, психологу школы, учителям, которым доверяем. Не отчаиваемся и главное – своевременно действуем.