

# Кризисные ситуации

Психологическая помощь ребёнку

Подготовила: педагог- психолог  
В. А. Неволina

**Цель:** Составление алгоритма действия по оказанию первой психологической помощи детям, оказавшимся в кризисной ситуации.

**Задачи:**

Рассмотреть ситуации, которые являются особо разрушительными для психики ребенка.

Разработать приемы психологической помощи.

**Кризис** (от греч. kreses – решение, поворотный пункт, исход) определяется в психологии как тяжелое психологическое состояние, являющееся результатом либо какого-нибудь внешнего воздействия, либо вызванное внутренней причиной, либо как резкое изменение статуса персональной жизни.



**Кризисная** для ребенка **ситуация** наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-либо поддержки и помощи справиться с ней.

**Травматические ситуации** – это экстремальные критические события, которые несут угрозу жизни или здоровью (как самого ребенка, так и его значимых близких) и требуют экстраординарных усилий по совладению с последствиями их воздействия.



# Переживаемые детьми кризисы

можно условно разделить на три основные группы:

**Возрастные кризисы** (естественные, нормативные).

Неблагоприятные внешние воздействия, стрессовые факторы в эти периоды оказывают огромное влияние на дальнейшее формирование личности ребенка, в частности на способность реагирования на воздействия внешней среды

**Кризисы утраты и разлуки.**

**Травматические кризисы.**



**С кризисами разлуки дети**

**сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями других семей.**

**Процесс адаптации детей после развода условно делят на три фазы:**

**Первая, самая острая фаза,**  
**длится примерно около двух лет.**

**Вторая фаза – переходная.**

**Третья фаза означает создание нового  
жизненного стиля.**



## **Кризис утраты**

**Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека.**

**Во время кризиса утраты ребенок переживает смешанные эмоции - от подавленности и печали до гнева и досады.**

## Условно можно выделить несколько стадий переживания утраты:

### Первая стадия. Шок.

Характеризуется тотальным эмоциональным отрицанием, часто неправильно понимаемым теми, кто пытается помочь ребенку справиться с горем.

### Вторая стадия. Злость и ощущение несправедливости.

На этой стадии человека мучает вопрос: почему это произошло именно со мной?

### Третья стадия. Печаль и сожаление.

Эта стадия характеризуется ощущением одиночества и депрессией; может возникнуть потребность вернуть прошлое как способ отрицания произошедшего.

### Четвертая стадия. Восстановление.

Жизнь начинает постепенно входить в свою колею, и к концу первого года можно уже надеяться на восстановление.



## **В целом большую роль в переживании ребёнком травмы потери (утраты) играют такие факторы, как:**

- возраст ребёнка;**
- уровень психического развития;**
- наличие (или отсутствие) опыта предыдущих потерь;**
- поддержка значимого взрослого.**



# 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.

Выделяются травмы:

□ стихийным или природным бедствием

□ причиненные людьми

По продолжительности

краткосрочные

длительные

повторяющиеся

# Кризис насилия

Выделяют четыре типа жестокого обращения с ребенком:

- Физическое жестокое обращение.
- Сексуальное насилие.
- Пренебрежение нуждами ребенка.
- Психологическое насилие.

Насилие может быть

- явным и скрытым.
- актуальным (происходящим в настоящее время)
- случившимся в прошлом.

Может происходить:

- дома (со стороны родственников или соседей).
- на улице (со стороны детей или со стороны незнакомых взрослых).



## **Признаки физического насилия:**

- изменения на коже (царапины, следы ударов)**
- повреждение костей или мягких тканей**
- гематомы**
- кровоизлияние сетчатки глаза**
- ушибы тела**
- определенный тип ожогов или рубцов после них (множественные – от сигарет, утюга и другие)**
- следы укусов**
- выявляемые с помощью рентгена закрытые переломы**
- смещения суставов и другие.**

## **Особенности психического состояния и поведения детей разных возрастов, позволяющие заподозрить совершенное над ним физическое насилие:**

### **Возраст 1,5 – 3 года:**

- боязнь взрослых**
- плаксивость, проявления радости - очень редкие**
- реакция испуга на плач других детей**
- крайности в поведении - от чрезмерной агрессивности до безучастности.**

### **Возраст 3 года – 6 лет:**

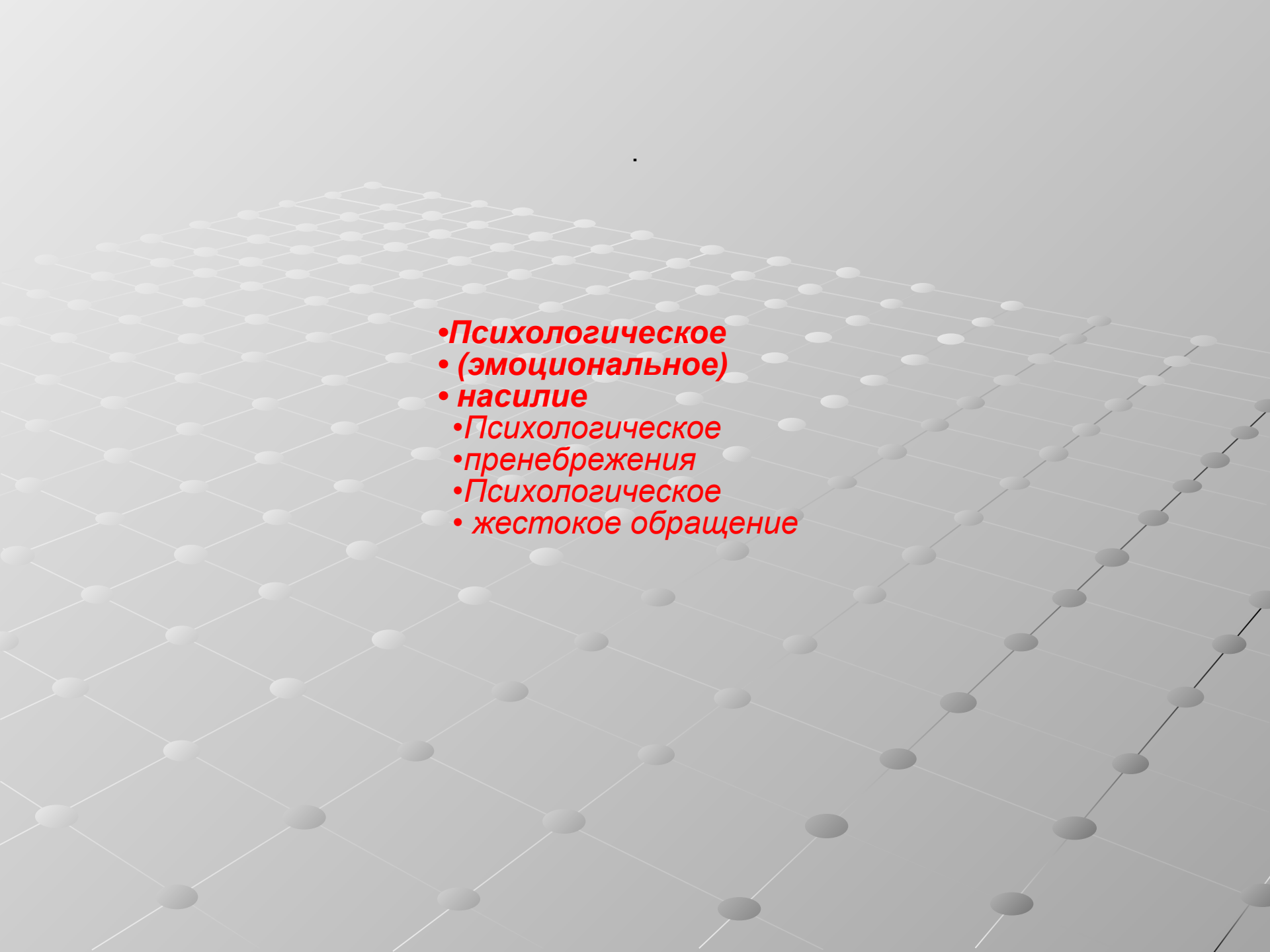
- отсутствие сопротивления при агрессивном отношении к ним**
- пассивная реакция на боль**
- болезненное отношение к замечаниям, критике.**





- **заискивающее поведение, чрезмерная уступчивость**
- **псевдовзрослое поведение (сильное подражание взрослым)**
- **негативизм, агрессивность**
- **лживость, воровство**
- **жестокость по отношению к животным**
- **склонность к поджогам.**



- 
- **Психологическое**
  - **(эмоциональное)**
  - **насилие**
  - **Психологическое**
  - **пренебрежения**
  - **Психологическое**
  - **жестокое обращение**

## **Психологические:**

- наличие у ребенка стресс -синдромов  
(например, недостаточной циркуляции крови и, как следствие, холодных рук и ног, «мраморной» кожи, бледности).
- характерное выражение лица ребенка (его называют «постоянной бдительностью», «взглядом косули»).
- наличие в поведении ребенка рефлекторных жестов и поз защиты .



# Поведение ребенка в кризисной ситуации.

## Механизмы психологической защиты

- Регресс к более раннему детскому поведению
- Идентификация с агрессором
- Подавление Я
- Отрицание
- Изоляция чувств
- Диссоциативные защиты



## **Необходимо решать следующие задачи:**

### **При работе с чувствами и эмоциями ребенка:**

- Учить ребенка выражать свои чувства.**
- Учить ребенка дифференцировать чувства (ощущать их разнообразие).**
- Тренировать сензитивность (чувствительность) ребенка.**
- Развивать ощущение телесной самости, безопасного восприятия физического контакта.**

### **При работе с когнитивными схемами (способами мышления)**

- Учить осознавать свои чувства и эмоции, в том числе связанные со взаимоотношениями с другими людьми.**
- Развивать у ребенка умение вырабатывать свои суждения о том, что нравится или не нравится.**
- Формировать у ребенка позитивное отношение к собственным переживаниям.**
- Учить ребенка ориентироваться в проблемах.**
- Учить осознавать особенности своих взаимоотношений с другими людьми.**



## **Помощь ребенку в кризисной ситуации:**

### **Цели:**

- Освобождение ребенка от чувства страха, смущения, безнадежности.**
- Восстановление нормального для конкретного ребенка психологического состояния (того, в котором он находился до кризиса).**
- Привлечение внешних источников помощи и актуализация внутренних ресурсов ребенка.**
- Создание возможностей для понимания ребенком взаимосвязи между содержанием конкретного кризиса и особенностями своей жизни.**
- Формирование и развитие у ребенка новых установок, способов поведения и копинговых механизмов, с помощью которых он может выйти из актуального кризиса и которые помогут ему в дальнейшем справляться с кризисными ситуациями.**

## **Общий алгоритм работы.**

**Психологическая работа с ребенком в кризисной ситуации обязательно должны включать в себя несколько этапов:**

- Подготовка к работе.**
- Составление примерного плана работы.**
- Установление контакта с ребенком, восстановление вместе с ним картины произошедшего.**
- Анализ внешних признаков и особенностей переживания ребенком кризисной ситуации.**
  - его физического (соматического) состояния;**
  - качества его настроения;**
  - его поведения и общего психологического состояния.**
- Диагностика особенностей психологического развития ребенка:**
  - познавательной сферы личности;**
  - эмоционально-личностных отношений;**
  - акцентуаций характера и психических отклонений.**
  - выстраивание стратегии работы с ребенком. Выделение основных направлений этой работы.**

## **Виды и формы оказания психологической помощи детям в кризисной ситуации**

**Игротерапия.** наиболее естественная и эффективная форма работы с детьми.

- игра может быть использована как инструмент для изучения ребенка (классическая психоаналитическая техника, при которой происходит вытеснение желаний, замена одного действия другим, отсутствие внимания, оговорки, запинки и т. д.);
- свободное повторное воспроизведение травмирующей ситуации – "навязчивое поведение".

Мы видим, что игра служит для раскрытия и лечения искажений в развитии ребенка. Игротерапия ценна тем, что отбрасывает тень на подсознание и позволяет увидеть, с чем в игре ассоциируется у ребенка травма, проблема, опыт прошлого, что мешает ему нормально жить.

## **Сказкотерапия**

**Использование терапевтической сказки позволяет обойти психологическое сопротивление и в той или иной мере проработать проблему. Показать на примере сказочных персонажей пути решения проблем и т.д. Психолог создает условия, в которых ребенок, работая со сказкой (слушая, придумывая, разыгрывая, продолжая), находит решения своих жизненных трудностей и проблем. Возможны как групповые, так и индивидуальные формы работы.**

## **Песочная терапия.**

**Этот вид терапии используется при сильнейших эмоциональных нагрузках. Через свои ощущения, через прикосновения рук к песку, человек ощущает покой и одновременно огромные возможности. В процессе работы перед ребенком не ставится жесткой задачи и критериев. Психолог создает условия для проявления созидающей творческой силы в детях, специалист занимает ведомую безоценочную позицию в процессе игры.**



## Арт-терапия



Можно использовать в работе с детьми следующие виды заданий и упражнений:

- Предметно-тематический тип – рисование на свободную и заданные темы. Примером таких заданий являются рисунки "Моя семья", "Я в школе", "Мой новый дом", "Мое любимое занятие", "Я сейчас", "Я в будущем" и т. д.
- Образно - символический тип - изображение ребенка в виде образов. Темы могут быть такие: "Добро", "Зло", "Счастье", "Радость", "Гнев", "Страх" и т. д.

## **АЛГОРИТМ РАБОТЫ:**

- **Подготовка к работе.**
- **Составление примерного плана работы.**
- **Установление контакта с ребёнком, восстановление вместе с ним картины произошедшего.**
- **Анализ внешних признаков и особенностей переживания ребёнком кризисной ситуации:**
  - Его физического (соматического) состояния;**
  - Качества его настроения;**
  - Его поведения и общего психологического состояния.**
- **Диагностика особенностей психологического развития ребёнка:**
  - Познавательной сферы личности;**
  - Эмоционально-личностных отношений;**
  - Акцентуаций характера и психических отклонений.**
- **Выстраивание стратегии работы с ребёнком, выявление основных направлений этой работы.**

## **Выявление основных направлений работы**

### **В поведенческой сфере, в сфере взаимодействия с другими:**

эгоцентризм, избегание решения проблемы, нестабильность отношений с окружающими, преимущественно однотипный способ реагирования на фрустрирующую ситуацию, неуверенность в себе, высокий уровень притязаний при отсутствии критической оценки своих возможностей, склонность к обвинениям или чрезмерная угодливость, сексуализированное поведение.

**В аффективной сфере:** эмоциональная лабильность, низкая фрустрационная устойчивость и частое возникновение тревоги и депрессии, сниженная и нестабильная самооценка, появление социофобий, агрессивность.

**В мотивационно-потребностной сфере:** блокировка потребности в защищенности, самоутверждении, принадлежности, невозможность простроить временную перспективу.

**В когнитивной сфере:** наличие искажений, усиливающих дисгармонию личности, «аффективная логика»:

«произвольное отражение» - («я супермен», «я неудачник»);

«чрезмерное обобщение» - («все, что я делаю – плохо»);

«черно-белое мышление» - «очень хорошо – очень плохо», «мир или черный, или белый»;

«персонализация» - «они смеются не просто так, они смеются надо мной»;

преувеличение негативных событий и минимизация позитивных,.

## «Уборка в доме»

| <p><b>Заберу с собой и<br/>буду активно<br/>применять</b></p>                      | <p><b>Бесполезно,<br/>не нужно</b></p>  | <p><b>Интересно, но<br/>требуется<br/>переработки,<br/>обдумывания</b></p>           |
|--|---|--|
|  |  |  |

**Спасибо за внимание!!!**

**Успехов, терпения и радости в  
общении с детьми!!!**

