



Психологические аспекты кризисного состояния у детей и их профилактика

Носкова Наталья Анатольевна
директор МОУ «Центр психолого-
медико-социального
сопровождения

Понятия

- * Суицид – умышленное самоповреждение, лишение себя жизни
- * Суицидальное поведение – проявления суицидальной активности – мысли, намерения, высказывания, угрозы, попытки, покушения.

Типы суицидального поведения:

- * Демонстративное поведение
- * Аффективное суицидальное поведение
- * Истинное суицидальное поведение

Подростки, склонные к суициду, имеют характерные внутренние переживания:

- безнадежность, опустошенность, ощущение тупика. На этом фоне ребенок не чувствует своей способности справиться с проблемами, найти их решение;
- беспомощность, бессилие, невозможность планировать события своей жизни, жизнь направляется другими людьми и обстоятельствами;
- чувство неполноценности, никчемности, незначимости;
- чувство одиночества и изоляции: никто не помогает, не интересуется, не понимает.

Пирамида потребностей А. Маслоу



Обращения в МОУ Центр ПМСС

Границы возраста: 10 до 17 лет

Формулировки проблем:

- * не хочу жить
- * зачем мне жить
- * я никому не нужен
- * хочу улететь в никуда
- * не спасла семью
- * из-за меня развелись родители
- * боюсь маму
- * не справляюсь с учебой
- * у меня долговая яма в учебе

Взрослых должны насторожить следующие поступки, жалобы, проявления:

- необычно пренебрежительное отношение к своему внешнему виду;
- усиление жалоб на физическое недомогание;
- склонность к быстрой перемене настроения;
- жалобы на плохой сон или повышенная сонливость;
- ухудшение или улучшение аппетита;
- беспричинная нервозность;
- признаки постоянной усталости;
- уход от контактов
- отказ от социальной активности, от совместных дел;
- излишний риск в поступках;
- нарушение внимания со снижением качества выполняемой работы;
- поглощенность мыслями о смерти или загробной жизни;
- необычные вспышки раздражительности;
- усиленное чувство тревоги;
- выражение безнадежности;
- приобщение к алкоголю или наркотикам или их усиленное потребление;
- отсутствие планов на будущее

Профилактика кризисных состояний

Родителям:

Эмоционально - личностное общение;

Принятие субкультуры ребенка;

Организация досуговой деятельности;

Выражение собственных чувств и понимание чувств ребенка;

Формирование чувства безопасности и принадлежности к семье;

Сокращение цифрового разрыва между родителями и детьми <http://интернет.дети/>

Десять правил безопасности для детей в Интернете*



1

Посещайте сеть вместе с детьми, поощряйте их делиться опытом использования Интернета

2

Научите детей доверять интуиции - если их в Интернете что-либо беспокоит, пусть сообщают вам

3

Помогите ребенку зарегистрироваться в программах, требующих регистрационного имени и заполнения форм, не используя личную информацию (имя ребенка, адрес электронной почты, номер телефона, домашний адрес). Для этого можно завести специальный адрес электронной почты

4

Настаивайте, чтобы дети никогда не давали своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например, места учебы или любимого места для прогулки

5

Объясните детям, что в Интернете и реальной жизни разница между правильным и неправильным одинакова

6

Детям никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета, так как эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают

7

Скажите детям, что далеко не все, что они читают или видят в Интернете, - правда, приучите их спрашивать вас, если они не уверены

8

Контролируйте действия детей с помощью современных программ, которые отфильтруют вредное содержимое, помогут выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он там делает

9

Настаивайте, чтобы дети уважали чужую собственность, расскажите, что незаконное копирование музыки, компьютерных игр и других программ - кража

10

Научите детей уважать других, убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего тона действуют везде - даже в виртуальном мире



Рекомендуем родителям использовать следующие сайты, посвященные вопросам защиты детей в сети Интернет:

- * <http://персональныеданные.дети/>
- * <http://спутник.дети/>
- * <http://www.ligainternet.ru/hotline/>
- * <http://detionline.com/>
- * [http://www.positivecontent.ru/.](http://www.positivecontent.ru/)

Взрослых больше всего настораживают активность и энергичность подростков, в связи с чем они окружают детей в этот период всевозможными запретами. Но нужно как раз обратное: следует показать подросткам разумные пути для претворения в жизнь их энергии.

Мы любим и понимаем

Для того чтобы заложить основы изживания кризисных состояний

- * 1. Взрослому надо четко изложить подростку свои страхи и опасения, чтобы он мог их понять.
- * 2. Подросток должен честно рассказать о том, что происходит с ним, о своих страхах и постараться сделать так, чтобы ему поверили. Он должен знать, что его выслушают без критики и осуждения.
- * 3. Взрослому надо показать свою готовность слушать и понимать, что вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие отношения.
- * 4. Подросток должен объяснить родителям, что нуждается в том, чтобы они выслушали его, но не давали советов, пока он сам не попросит их об этом.
- * 5. Взрослому необходимо понять, что подросток вовсе не должен обязательно следовать советам старших.

Профилактика кризисных состояний

Педагогам:

Создание ситуаций успеха у детей;

Распознавание эмоционального неблагополучия у детей;

Системная психолого-педагогическая информированность родителей о последствиях эмоциональной депривации;

Обучение учащихся, культуре предоставления персональной информации;

Развитие целеполагания, позитивного образа будущего у детей;

Предоставление родителям информации, где можно получить помощь

Профилактика кризисных состояний

Детям:

Обеспечить собственную безопасность в интернете;

Знать свои права и ответственность;

Знать у кого и где можно получить помощь и поддержку.

<http://персональныеданные.дети/>

Экстренная линия Детского телефона доверия

8-800- 2000- 122

Линия работает круглосуточно

Контакты

Центр психолого-медико-педагогического
сопровождения Балтийская, 4

53-00-11

+7(953) 531-38-38

Электронный адрес:

<http://centrepms.ru/>