

ПАМЯТКА 2

для родителей по профилактике кризисных состояний

В современном мире отношения в семье изменились, изменилась степень поддержки, которую имеет как взрослый человек, так и ребёнок. А это служит условием возникновения разного рода психологических расстройств, которые приводят: к депрессиям, агрессии, суицидам.

ФАКТОРЫ, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ ДЕПРЕССИЮ У ДЕТЕЙ

- проблемы в семье (развод, пред разводная ситуация, нарушение психического здоровья членов семьи, экономические проблемы)
- отсутствие эмоционального контакта с родителями, отверженность

У детей редко встречается классическая картина депрессии, обычно у них она иная, чем у взрослых, часто замаскированная. Проявлениями депрессивного состояния у ребенка могут быть:

- нарушения сна (кошмары, бессонница)
- повышенная возбудимость или торможение
- высокая утомляемость, отказ от пищи
- социальная и эмоциональная изолированность (отдаление от семьи, друзей, почти полное молчание, равнодушие)
- сильное эмоциональное напряжение (усиление чувства тревоги, чувство собственной никчемности, истерики)
- сниженное настроение, выражение безнадежности, мысли и разговоры о смерти
- нарушение психических процессов (памяти, внимания, мышления)

Эти симптомы часто расцениваются взрослыми как лень, распушенность, неблагодарность. Ребенка упрекают, стыдят, лишают внимания, любви, наказывают...

Подобная неадекватная оценка душевного состояния ребенка создаёт конфликтные ситуации, создающие условия для возникновения мыслей и намерений прекратить жизнь. Все эти сигналы следует расценивать как истинные и относиться к ним серьезно.

Как снизить риск эмоционального кризиса у ребенка?

Важно серьезно относиться к любому намёку на нежелание жить, даже если он выкрикнет сгоряча: «Я не хочу с вами жить!», «Как вы мне все надоели!», «Я никому не нужен!», «Без меня всем будет хорошо». Насторожитесь! Скорее всего, это не просто слова, а призыв о помощи, а может, и опасный сигнал. Будьте предельно осторожны в своих словах и действиях. Самое главное – покажите ребёнку, что он вам небезразличен, а именно:

- Как можно чаще говорите сыну/дочери о своей любви (даже в конфликтной ситуации)
- В ситуации конфликта помните первое правило спецназа «Не позволяй своим эмоциям влиять на твои решения»
- Старайтесь подчёркивать всё хорошее, что присуще вашему ребёнку. Это повышает его уверенность в себе и укрепляет веру в будущее
- Все свои требования выдвигайте спокойно и обоснованно
- Принимайте его таким, каков он есть
- Поощряйте самостоятельные устремления ребенка. Самостоятельность и собственные умения — это главный материал для повышения самооценки
- Поощряйте занятия спортом и успехи среди друзей
- Доверяйте чувствам ребёнка.

Как помочь ребенку в ситуации эмоционального кризиса

- Относитесь со вниманием к жалобам и обидам. Не пренебрегайте ничем из сказанного им
- Научитесь слушать ребенка. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за его словами.
- Проявите искреннее участие и интерес, предложите помощь. Скажите, что любите его.
- Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию его глазами. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинить боль или которые причиняют боль ему.
- Если вы не знаете, что сказать, не говорите ничего. Но будьте всегда рядом!

Если состояние ребёнка становится необычным или угрожающим, не медлите, обращайтесь к специалистам: психологам, психотерапевтам, психиатрам.

Основная задача родителей состоит в том, чтобы оказать ребёнку поддержку во время кризиса, дать ему надежду на то, что ситуация изменится. Важно помнить, что именно **любовь, забота, внимание** со стороны близких взрослых оказываются для ребёнка своеобразным «жизненно важным витамином», дающим ощущение защищённости, обеспечивающим эмоциональную стабильность, равновесие в отношениях, способствующим росту самооценки.

Именно в семье ребёнок получает уроки терпимости к стрессу, овладевает навыками поиска выхода из сложных жизненных ситуаций, учится принимать несовершенство окружающего мира, становится уверенным в себе и учится любить себя и других людей.