

**Кризисное состояние
подростка:
стратегии эффективного
взаимодействия,
помощи и коррекции**

Мурушкина Елена Петровна,
психолог, семейный психолог
МОАУ «Лицей 21» г. Киров

Кризисное состояние

– это психологическое состояние, возникающее в ответ на субъективно значимую для человека травматическую ситуацию, которая произошла, происходит или существует угроза ее возникновения

Экстремальные кризисы:

- природные бедствия
- технические катастрофы
- СВО (ПТСР)
- насилие
- теракт
- пандемия
- РПП

НЕНОРМАТИВНЫЕ КРИЗИСЫ:

Утраты:

- смерть значимого близкого (даже любимого животного)
- разлучение с родителем
- развод
- измена, предательство и др.

Предотвратить кризис невозможно!

Как невозможно представить универсальный чек – лист, единый алгоритм, рекомендации, т.к. личность уникальна и проживает любую травмирующую, стрессовую ситуацию по – своему.

НО! Важно научить педагогов и родителей видеть кризисное состояние у подростка

ФАКТОРЫ УЯЗВИМОСТИ ПОДРОСТКОВ



Для подростка кризисной может стать любая ситуация, которую он переживает, как неразрешимую



У взрослых и у подростков одни и те же стрессовые факторы, но у подростков следует учитывать особенности ФЗЛ созревания, личностные черты и учебные факторы, недостаток жизненного опыта



Родительское «отмахивание» от проблем и состояния подростка, жестокость, отсутствие времени, ведет подростка к ощущению покинутости и к деструктиву. (Запрет родителям на невнимание, обесценивание несвойственного ему состояния, учёбы, внешности, увлечений и т.п.)



Импульсивность, особенности акцентуаций характера, тревожность, как черта характера, пессимизм, ангедония, чувство безысходности, стойкая инсомния, перфекционизм, отсутствие чувства страха и т.д.

ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ



ФИЗИЧЕСКИЕ



КОГНИТИВНЫЕ



ПОВЕДЕНЧЕСКИЕ



ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ

Кризисная ситуация

Складывается в результате одномоментной сильной или слабой, но длительной психологической травматизации

Отражается на когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах

Выражается в ситуационных реакциях, имеющих тенденцию перехода в индивидуальные (стереотипные) формы реагирования. И не всегда осознаётся

О её наличии или переживании судят по косвенным признакам

Особенно отчетливо проявляется в девиантном поведении подростков как форме компенсации и/или защиты

Нарративно – кризисная модель

Уязвимость

История

Импульсивность

Безнадежность

Отсутствие страха

**Искажение восприятия,
что «будущего нет»**

Суицидальный кризисный синдром

Неразрешимое,
невыносимое
затруднительное
положение

Аффективные
проявления

Возбуждение
паника

Потеря
когнитивного
контроля

Социальное
отчуждение,
одиночество

СУИЦИД

**СТРАТЕГИИ ЭФФЕКТИВНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
С ПОДРОСТКОМ В
КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ**

Что может увидеть педагог

Резко изменённое устойчивое состояние/настроение

Темы одиночества, кризиса, смерти в разговоре

Резкое снижение успеваемости, безразличие к отметке

Небрежное отношение к учебным принадлежностям, внешнему виду

Частые прогулы определенных дней или уроков

Резкие импульсивные вспышки агрессии

Эмоциональная «выключенность», отстранённость

Рисунки на тему смерти на страницах тетрадей; порезы/шрамы на теле

Самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности

Утрата смысла жизни в разговорах, в переписках

Алгоритм действий педагога в кризисной ситуации ученика

Незамедлительно проверить данную информацию (встретиться с учащимся для прояснения состояния и намерения)

Обеспечить непрерывное наблюдение за подростком в школе; создать безопасную, поддерживающую среду

Мотивировать на обращение к специалисту

Включиться в оказание допсихологической/ доврачебной помощи и поддержки подростку

Уведомить психолога, родителей и администрацию ОО

При возникновении кризисной ситуации педагог может оказаться единственным взрослым рядом с обучающимся и должен будет предпринять действия по снижению эмоционального криза и возможного суицидального риска

4 приёма психологической поддержки

Эмоциональный контакт.
Начало разговора: «В последнее
время ты выглядишь..., что
происходит в твоей жизни?»
**(Не перебиваем! Не спорим!
Не оцениваем!)**

Уважение, сопереживание. Пассивное и
Активное слушание

Расширение перспективы (связка с будущим):
«Давай представим, что если бы...»

Поиск опоры: «Кто может оказать тебе поддержку? Кого
бы хотел сейчас видеть рядом?»

Быть внимательным к состоянию и словам сверстников (особенно, о нежелании жить, как следствию невозможности справиться с ситуацией)

Что важно транслировать ученикам класса?

Информировать детей о возможных трудностях жизни, совместно искать варианты выхода из них (жизнестойкость)

Разговор о важном для самих подростков: что приносит радость, тревожит, какие способы решения могут быть/можно использовать

Проговорить алгоритм действий подростков: немедленно связаться с воспитателем, учителем, психологом, значимыми человеком

**Обращаться за помощью – не стыдно!
(сказать, к кому и куда)**

**Беседа
педагога
с детьми
в случае
суицида в
классе**

Безоценочная правда (без подробностей)

«Развинтить» романтический ореол. Без выяснений информации от учеников

Дать возможность подросткам задать вопросы и проговорить свои чувства по ситуации.

Снять у детей чувство вины за поступок одноклассника (если только он не стал следствием травли или конфликта)

Обсудить, какие способы выхода из сложных ситуаций существуют и могут им помочь.

«Антисуицидальный контракт»: звонок классному руководителю, психологу

Ни при каких ситуациях никаких насмешек (обговорить заранее)! Переключение и включение суицидента в общую деятельность. Минимизация ПТСР

Эффективные приёмы психологической поддержки подростка в кризисе

1

Информирование и Анализ ситуаций. Корректировка психологической грамотности (из жизни, опыта, литературы, науки)

2

Метафора (метод аналогий). Позволяет взглянуть на ситуацию как бы со стороны, снижает субъективную значимость

3

Установление логических взаимосвязей. Позволяет влияние внутренних (субъективных) факторов на происходящее и их взаимосвязь

4

Помощь в отреагировании неконструктивных эмоций.
Актуально при острых эмоциональных реакциях

5

Релаксации. Обучение способам достижения внутреннего покоя

6

«Диалог субличностей». Помогает находить не только компромиссы, но и новые оригинальные решения

7

Целеполагание. Поиск новых смыслов и целей при чувстве малоценности и опустошенности

8

Наполнение смыслом «обыденных» жизненных событий и помощь в поиске идентичности. Работа по повышению значимости событий, наполнению смыслом выполняемых действий

Роль классного руководителя в профилактике кризисных состояний подростков

**Возможность
доверительного общения
с подростком вне учёбы**

**Повышение самооценки.
Развитие способности решать
жизненные трудности**

**Решение проблем успеваемости и
оптимизация отношений подростка с
учителями**

**Содействие подростку в участии во
внутришкольных мероприятиях.
Информирование о помощи в кризисе**

**Создание психологически безопасной среды в классе
(урегулирование конфликтов, профилактика
отверженности и буллинга, экологичное выражение
чувств)**

**Недопустимость насмешек, унижений, оскорблений, сплетен,
сравнения, травли – как Кодекс поведения класса и ОО**

**Антисуицидальные
факторы – личностные
установки,
обесценивающие
самоубийство и
препятствующие
формированию
суицидального
поведения**

**Приверженность
здоровому образу жизни**

**Принятие норм общественного
поведения, осуждающих
самоубийство**

Чувство долга, понятие о чести

**Выраженная эмоциональная привязанность.
Родственные связи и обязанности**

**Умение видеть ресурсные возможности.
Позитивное восприятие жизни**

Планы, определяющие цель жизни

Способность к осмыслению проблемы. Вера, религия

Психологический смысл подросткового суицида

чаще всего, — это «крик о помощи», стремление привлечь внимание к своему страданию.

Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах услышать его заранее?

Даже одна ниточка может удержать



**Лучше сделать ошибку,
спасая жизнь,
чем позволяя ей уйти...**