

## КРИЗИСНЫЕ ПЕРИОДЫ В ЖИЗНИ РЕБЕНКА

Особенность психологии людей и суть их личной жизни состоит в преодолении противоречий внешнего и внутреннего мира, в поисках разнообразных подходов и способов их разрешения.

Сделать мир непротиворечивым нельзя. В жизни людей оказываются преобладающими разного рода противоречия, которые достигают разной степени остроты, способствуют развитию или регрессу личности, открывают или закрывают путь для ее нормального психического развития и даже функционирования.

Само понятие «**кризис**» (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

В китайском языке понятие «кризис» определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которую индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления .

Все личностные кризисы можно разделить на две **основные категории**.

1) Внутренние (внутриличностные) кризисы — возрастные, жизненные и экзистенциальные (то есть кризисы, причиной которых является естественное развитие личности).

2) Внешние кризисы — в них в качестве стрессора выступают внешние травматические события: экстремальные кризисные ситуации, обладающие мощным негативным следствием, ситуации угрозы жизни для самого себя и значимых близких.

Можно выделить основные черты личностного кризиса:

- Кризис вызывается ситуацией невозможности решить важнейшие жизненные проблемы привычными способами.
- Предполагает существенную перестройку личности и ее связей с окружающим миром.
- Обозначает время, когда в личности умирает всё старое и рождается новое.
- Влечет за собой освоение нового статуса и новых ролей.
- Может быть как источником силы личности, так и фактором, выявляющим недостатки и ограничения.

На своем жизненном пути, от рождения и до смерти, человек преодолевает возрастные нормативные кризисы, разрушая что-то старое и отжившее и открывая для себя новые, ранее недоступные возможности личностного становления.

Можно выделить 8 психосоциальных кризисов (по Эриксону).

**Первый кризис** человек переживает на первом году жизни. Он связан с тем, удовлетворяются или нет основные физиологические потребности ребенка ухаживающим за ним человеком.

**Второй кризис** связан с первым опытом обучения, особенно с приучением ребенка к чистоплотности.

**Третий кризис** соответствует второму детству. В этом возрасте происходит самоутверждение ребенка. Планы, которые он постоянно строит и которые ему позволяют осуществить, способствуют развитию у него чувства *инициативы*.

**Четвертый кризис** происходит в школьном возрасте. В школе ребенок учится работать, готовясь к выполнению будущих задач.

**Пятый кризис** переживают подростки обоего пола в поисках *идентификаций* (усвоения образцов поведения значимых для подростка людей). Этот процесс предполагает объединение прошлого опыта подростка, его потенциальных возможностей и выборов, которые он должен сделать. **Шестой кризис** свойствен молодым взрослым людям. Он связан с поиском *близости* с любимым человеком, вместе с которым ему предстоит совершать цикл «работа — рождение детей — отдых».

**Седьмой кризис** переживается человеком в сорокалетнем возрасте. Он характеризуется развитием чувства сохранения рода (*генеративности*), выражающегося главным образом в «интересе к следующему поколению и его воспитанию». Этот период жизни отличается высокой продуктивностью и созидательностью в самых разных областях.

**Восьмой кризис** переживается во время старения. Он знаменует собой завершение предшествующего жизненного пути,

Можно выделить следующие отрицательные последствия кризиса, касающиеся состояния *самой личности* и делающие ее уязвимой в жизни:

- прекращение развития личности, начало деградации;
- психическая и физиологическая дезорганизация личности;
- снижение активности и эффективности деятельности;
- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности;
- появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека;
- появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;
- разрушение смыслообразующих жизненных ценностей и утрата самого смысла жизни.

Кризис приводит к естественному в этой ситуации эгоцентризму, ожиданию исключительного внимания к себе, нечуткости к близким. Все это еще более усложняет круг проблем личности.

Среди положительных последствий кризисов личностного развития можно выделить следующие:

- 1) мобилизация ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развития;
- 2) активизация самопознания и выработка адекватной самооценки;
- 3) закаливание воли и укрепление психики;
- 4) саморазвитие личности;
- 5) обретение ощущения полноты жизни, ее внутреннего богатства.

Чтобы успешно пережить все приключения возрастных кризисов, и родителям, и детям нужно хорошо представлять, как выходить из критических ситуаций.

Нельзя быстро и без труда разрешить все проблемы того или иного возраста. И родители, и дети, и педагоги должны набраться терпения и продолжать работать, разговаривать друг с другом, любить друг друга. В этот период каждый начинает по-новому видеть окружающих, все должны как бы заново познакомиться друг с другом. Пройдет ли этот этап с наименьшими потерями, будет зависеть от того, что преобладает в ней — любовь или страх.

В последние десятилетия психология сделала ряд замечательных открытий. Одно из них — о значении стиля общения взрослого с ребенком. Как показывает

мировая практика, психологической помощи детям и их родителям, даже очень трудные проблемы с детьми на этапе подростничества вполне разрешимы, если удастся создать благоприятный климат общения в семье.

Следует помнить, что ситуацию нельзя «отпускать», она должна контролироваться. Для этого следует, как можно раньше определить, что происходит и по каким позициям собственные представления расходятся с реальностью. Кризис вызывает очень сильные чувства, порой несущие разрушающий характер. Обычно мы избегаем этих чувств, чтобы не почувствовать боли, то есть подавляем или отвлекаем себя. Эти чувства неудобные, неприятные, а невозможность справиться с ними приводит к тому, что кризис усиливается. Установлено, что способность признавать у себя подобные чувства — это центральное звено в преодолении кризиса. Справляясь с ними, можно избежать порочного круга, когда тревожность подпитывает панику или депрессия — отчаяние. Сосредоточить все усилия *на преодолении негативных чувств* в этих обстоятельствах весьма важно. Преодолеть — означает признать и принять эти чувства.

Увидеть наличие кризисных периодов можно по следующим симптомам.

#### Симптомы депрессии у детей и подростков

- Потеря интереса к жизни и способности получать удовольствие.
- Изменение аппетита и веса тела.
- Потеря энергии.
- Изменение продолжительности сна.
- Изменение активности.
- Чувство собственной никчемности или вины.
- Мысли о смерти.
- Суицидальные намерения или попытки.
- Социальная замкнутость.
- Снижение успеваемости или изменение отношения к школе.
- Несвойственная раньше агрессивность.
- Соматические жалобы.

Должны насторожить словесные заявления подростка: «ненавижу жизнь»; «всем будет лучше без меня»; «мне нечего ждать от жизни»; «они пожалеют о том, что они мне сделали»; «не могу этого вынести»; «я стал обузой для всех»; «я покончу с собой»; «никому я не нужен»; «это выше моих сил».

Существует четыре основных **метода оказания психологической помощи** человеку, пребывающему в депрессии:

- 1) активная эмоциональная поддержка человека, находящегося в состоянии депрессии;
- 2) поощрение его положительных устремлений, чтобы облегчить ситуацию;
- 3) обучение социальным навыкам и умениям преодоления стресса;
- 4) расширение временной перспективы и самопонимания.

Главным в преодолении кризисного состояния является индивидуальная **беседа** с ним. Следует принять во внимание, следующее: в беседе важно уделить достаточно внимания активному выслушиванию. Активный слушатель — это человек, который слушает собеседника со всем вниманием, не осуждая его, что дает ему возможность выговориться без боязни быть прерванным; активный слушатель в полной мере понимает чувства, которые испытывает его собеседник, и помогает ему сохранить веру в себя

Разговаривать нужно в спокойном месте, чтобы исключить возможность быть прерванным; необходимо уделять все внимание собеседнику, дать возможность собеседнику высказаться, не перебивая его, и говорить только тогда, когда перестанет говорить он. Помните, что очень важно говорить без осуждения и пристрастия, что способствует усилению у собеседника чувства собственного достоинства. К примеру, если ваш ребенок говорит: «Ненавижу учебу, класс..», то постарайтесь избегать фраз «Когда я был в твоём возрасте..», «Да ты просто лентяй!». Лучше обратитесь к его чувствам: «Что происходит, из-за чего ты себя так чувствуешь?». Или, ваш ребенок не уверен в себе, и говорит «А если у меня не получится?» Тогда вы можете оказать ему поддержку, произнеся следующее «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное».

Если же в жизни вашего ребенка происходят внешние кризисы, то у детей разных возрастов могут быть разные реакции. Многих родителей беспокоит то, как дети реагируют на кризис или несчастный случай, и при этом они не знают как помочь. В кризисной ситуации чаще всего меняется поведение ребенка, это может выражаться в возвращении к поведению, которое было характерно ребенку на более ранних возрастных этапах (регрессия). Очень важно отметить (знать), что в большинстве случаев это нормальная реакция на ненормальную ситуацию. Дети «перерабатывают» травму медленнее, чем взрослые; реакция на травму зависит от возраста ребенка и его особенностей развития.

#### 6-ти – 10-ти летние дети

- Могут использовать травматическую ситуацию в своих играх или выборе игрушек;
- Могут уменьшиться способности к концентрации;
- Могут появиться радикальные изменения в поведении ребенка;
- Могут начать фантазировать о произошедшем со «спасением» в конце;
- Может усилиться склонность скрытности;
- Могут возникать трудности в контроле своего поведения;
- Может проявиться поведение, которое было характерно ребенку в более раннем возрасте.

#### 10-ти – 12-ти летние девочки, 12-ти – 14-ти летние мальчики

- В отношениях могут вести себя по-детски (инфантильно);
- Могут выражать сильную злость на нечестность произошедшего;
- Могут выражать беспокойство или эйфорию по поводу выживания;
- Могут увидеть символическое значение (знаки) происшедшего до несчастия и присоединить символические причины выживания после несчастного случая;
- Могут подавлять свои мысли и чувства, чтобы избежать конфронтации с несчастием;
- Могут проявиться психосоматические заболевания.

#### 12 / 14-ти – 18-ти летние юноши и девушки

- Могут чувствовать злость, стыд, предательство и выражать эти чувства через «дурашливое» поведение в школе;
- Выживание может формировать у них «чувство бессмертия»;
- После травмы часто продуманны и осторожны в своих реакциях к другим;
- Могут возникнуть нарушения сна и приема пищи;

- Может проявиться депрессия;
- Могут терять контроль над своими импульсами, и, таким образом, стать угрозой для себя и других;
- Могут начать употреблять алкоголь и наркотические вещества;
- Боязнь того, что несчастье может повториться, может изменять видение своих перспектив в будущем;
- Могут проявиться психосоматические заболевания.
- Молодые люди в этом возрасте могут критически оценивать как свое поведение, так и поведение других людей. Их реакции схожи с посттравматическими реакциями взрослых людей.

#### Как помочь преодолеть кризисную ситуацию

- В актуальной кризисной ситуации помощь должна быть направлена на уменьшение внутреннего напряжения ребенка, успешно приспособиться и дать поддержку в решении насущной проблемы.
- Во время кризиса у детей появляются особые потребности. Позволяйте детям быть более зависимыми от вас, им необходимо обновление чувства собственной защищенности; проводите больше времени вместе, позволяйте им прочувствовать вашу заботу, физическую поддержку.
- Постарайтесь, по возможности быстрее, возобновить обычный ежедневный жизненный ритм.
- Свои чувства дети выражают разными способами. Примите эти особенности и знайте, как на это адекватно ответить. Способность выразить свои чувства – это сила, а не показатель слабости. Дайте своему ребенку любовь и уменьшите страхи, признавая все чувства ребенка (страх, боль). Главное, чтобы ребенок понял, что «вместе мы можем пережить все».
- Говорите с ребенком о том, что произошло. Выслушайте его эмоции, давая конкретные пояснения и короткие, правдивые ответы на специфические вопросы, даже о смерти. Используйте понятные для ребенка слова и понятия.
- Создавайте ребенку возможность общения и время препровождения со сверстниками.
- Ограничивайте и контролируйте те моменты, когда ребенок (особенно маленький) может проводить, смотря волнительные телевизионные передачи.
- Важно знать, что ваше поведение и реакции очень сильно влияют на вашего ребенка. В большинстве случаев, ребенок возвращается к своему обычному поведению через несколько недель после кризисной ситуации.

Если во время произошедшего или после этого вы наблюдали необычное поведение или реакции ребенка, ищите помощь у специалистов (психологов, психотерапевтов).

В профилактике кризисного состояния позаботьтесь о том, чтобы каждый день у ребенка было:

- Чувство защищенности и принадлежности дома, в школе, в обществе.
- Другие поддерживающие взрослые в жизни ребенка, не считая родителей.
- Регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.
- Находите время, чтобы побыть со своим ребенком!

- Старайтесь решать конфликтные ситуации дома спокойно, покажите образец конструктивного взаимодействия. Помните – если мы кричим на своего ребенка, то он уже не услышит нас, когда мы будем просто говорить.
- Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у вашего ребенка. Например, чрезмерный плач, переигранные шутки, долгое молчание и скрытность, а также неожиданная открытость – все это может быть чертами тревожности. Ищите помощи профессионалов, если такое поведение будет продолжаться долгое время.
- Прерывайте и ограничивайте просмотр насильственных сцен, которые ребенок видит по телевизору, в кино или компьютерных играх. Будьте внимательны к тому, чем ребенок интересуется в интернете.
- Поддерживайте контакт с другими родителями, чтобы быть в курсе, чем занимается ребенок, с кем встречается и где.
- Не стесняйтесь прибегать к помощи специалистов для себя и своей семьи, если она вам рекомендована.