

РОЛЬ ВЗРОСЛЫХ В ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ



НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

Три несчастья ждут нас в жизни:

- **болезнь,**
- **смерть**
- **и трудные дети**

СЛОВАРЬ

- **Кризис** – в греческом языке «решение», «поворотный пункт» - резкий, крутой перелом в чем–нибудь, тяжелое переходное состояние, острое затруднение, тяжелое положение.
- **Кризис** – состояние душевного расстройства, вызванное длительной неудовлетворенностью человека собой и своими взаимоотношениями с окружающим миром.

- **Стресс** – в английском языке «напряжение» - состояние напряжения, возникающее у человека под влиянием сильных воздействий.

Стресс – состояние душевного (эмоционального) и поведенческого расстройства, связанное с неспособностью человека целесообразно действовать в сложившейся ситуации.

ПРИЧИНЫ КРИЗИСА

- Развод родителей;
- Потеря близкого человека;
- Алкоголизм родителей или одного из них;
- Переживание трудной и непредвиденной ситуации ;
- Межличностный конфликт;
- Изменение состояния здоровья;
- Проблемы внешности;
- Препятствия в достижений поставленной цели и т. д

РЕАКЦИИ ЧЕЛОВЕКА НА СТРЕССОВЫЕ УСЛОВИЯ ЖИЗНИ

- тревога, страх, смятение, шок;
- сопротивление, стремление адаптироваться и преодолеть трудности;
- истощение и уход от решения проблемы



КОНФЛИКТЫ МОГУТ БЫТЬ

- **лично-семейные;**
- **профессиональные;**
- **межличностные, не связанные с профессиональной деятельностью;**
- **обусловленные состоянием здоровья;**
- **связанные с материальными затруднениями;**
- **обусловленные антисоциальным поведением**

- **Рождение вашего ребёнка было желанным?**
- **Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?**
- **Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?**
- **Раз в неделю проводите с ним досуг ?**
- **Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?**
- **Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?**
- **Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?**
- **Вы в курсе о его время провождении, хобби, занятиях?**
- **Вы в курсе его влюблённости, симпатиях?**
- **Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?**
- **Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?**
- **Вы знаете кто у него любимый учитель в школе?**
- **Вы знаете, какой у него самый нелюбимый учитель в школе?**
- **Вы первым идёте на примирение, разговор?**
- **Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребёнка?**

Если на все вопросы вы ответили "ДА", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребёнку. А если у вас большинство "НЕТ", то необходимо немедленно измениться, повернуться лицом к своему ребёнку, услышать его, пока не случилась беда!

Родители должны помнить, что конфликтную ситуацию нельзя решить следующими мерами:

- Угрозами, указаниями, приказами;
- Диктовкой ребенку выхода из ситуации, принятого вами, но не принятого им;
- Поучениями;
- Гневом и раздражением.



Что делать? Как помочь?

Рекомендации родителям
школьников, находящихся в
состоянии кризиса

- **Если вы слышите ...**
- **Обязательно скажите ...**
- **Не говорите...**
- **«Ненавижу - школу!»**
- **«Что там происходит, что заставляет тебя так чувствовать?»**
- **«Когда я был в твоём возрасте...Да ты просто лентяй!»**
- **«Все кажется таким безнадежным. Что толку?»**
- **«Иногда мы чувствуем себя подавленными... Давай подумаем, какие у нас проблемы и прикинем, какую из них надо решить в первую очередь**
- **«Тебе бы следовало подумать о тех, кому еще хуже, чем тебе!»**
- **«Всем было бы лучше без меня...»**
- **«Ты очень много значишь для меня, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит?»**
- **«Не говори глупости. Давай поговорим о чем-нибудь другом...»**
- **«Вы не понимаете меня!»**
- **«Скажи мне, как ты чувствуешь себя: я действительно хочу это знать!»**
- **«Кто же может понять подростка в наши дни?»**
- **«Мама, я совершил скверный поступок!»**
- **«Давай сядем и поговорим об этом»**
- **«Что посеешь, то и пожнешь!»**
- **«Что если у меня не получится...»**
- **«Если не получится, буду знать, что ты сделал все возможное!»**
- **«Если не получится, это будет из-за того, что ты недостаточно постарался!»**

Помните: Эти слова ласкают душу ребенка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо! Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне! Садись рядом,

мы можем поговорить...

- Расскажи мне, что с тобой...
- Могу я с тобой посоветоваться...

- Я готов помочь тебе, если совсем что-то не

п
я...

люсь твоим успехам! Я горжусь,

какой

т

и ни случилось, помни: я с тобой

и

г



Будьте счастливы!

