

Формирование
стабильного
поведения в
кризисных ситуациях

Из опыта работы воспитателя высшей квалификационной категории Зыковой М.В.:

- Выступление воспитателя группы № 2 Зыковой М.В. на педагогическом совете 25.09.2017г. по теме:
- **«Формирование стабильного поведения в кризисных ситуациях»**
- КГБУ «Троицкий центр помощи детям,
- оставшимся без попечения родителей»

- **Рекомендации.**
- **Что такое кризис?**
- **Кризис – это состояние, в котором человек воспринимает происходящее или ситуацию как непреодолимую тяжесть. Это ситуация, в которой превышаются возможные силы человека приспособляться к ситуации, и в которой нет возможности разрешить проблему обычными способами. Кризисные ситуации – это природные катастрофы, несчастные случаи или преступные действия, в результате которых необходима дополнительная помощь, случаи самоубийства или смерти, насилия среди сверстников, экзамены в школе и другое.**

- Реакция ребенка на кризисную ситуацию:
- Многие взрослые ставят в тупик 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.
- 2-х – 6-ти летние дети
- Могут использовать травматическую ситуацию в своих играх или выборе игрушек;
- Можно наблюдать тревожную, усиленную привязанность к родителям, опекунам или воспитателям;
- Могут стать несамостоятельными;
- Любые изменения в повседневной жизни могут воспринимать как угрозу для своей безопасности;
- Может усиливаться склонность к скрытности, возможны нарушения сна, ночные кошмары;
- Хотя в этом возрасте дети не могут еще понять, что такое смерть, травматические синдромы у них могут появиться быстрее, чем у взрослых.

- Реакция ребенка на кризис:
- 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 усиливаться 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) происходившего до несчастья и присоединить символические причины выживания после несчастного случая;
- Могут подавлять свои мысли и чувства, чтобы избежать конфронтации с несчастьем;
- Могут проявиться психосоматические заболевания.

- Реакция ребенка на кризисную ситуацию
- 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).

- Профилактика 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 воспитателей;
- Регулярная, еженедельная организация активности под руководством взрослых.
- Находите время, чтобы побыть с ребенком!
- Старайтесь решать конфликтные ситуации в группе спокойно, покажите образец конструктивного взаимодействия. Помните – если мы кричим на ребенка, то он уже не услышит нас, когда мы будем просто говорить.
- Наблюдайте, не появилось ли нетипичное, непростое поведение у 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.
- Не устанавливайте в комнате ребенка телевизор. 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.
- В обсуждениях и разговорах, используйте примеры из литературы и искусства.
- Поддерживайте контакт с другими воспитателями, учителями, руководителями кружков, чтобы быть в курсе, чем занимается ребенок, с кем встречается и где.
- Чаще прибегайте к помощи психолога.

- **Профилактика: что нужно предвидеть**
- **Принцип простой: если мы больше знаем о несчастных случаях и видах как себя защитить, то лучше можем действовать и верить своим силам и возможностям других, для того, чтобы справиться с ситуацией. Если сами внутренне подготовимся, ситуация покажется известной. Более того, если проблема появится мы вспомним, что уже думали о возможных решениях, и таким образом, не будем подвержены дополнительному стрессу.**
- **Подготовьте список телефонных номеров организаций, в которые можно обратиться в непредвиденных ситуациях. Дети должны знать, куда звонить или обратиться в конкретных кризисных ситуациях.**
- **Договоритесь, к кому из воспитателей ребенок может обратиться, если по необходимости надо быть в другом месте.**
- **Чаще напоминайте детям о технике безопасности.**