

ЭТОТ МНОГОЛИКИЙ КРИЗИС

Новикова Наталия Юрьевна педагог-психолог
ЦППМСР Красносельского района,

Сошникова Ирина Геннадьевна педагог-психолог
ЦППМСР Красносельского района

Понятие «кризис»

от греч. krisis – решение, поворотный пункт, исход. Переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние. В китайском языке понятие кризис определяется как «полный опасности шанс», как возможность роста человеческой личности, которые индивид обретает, проходя через состояние психического кризиса и испытывая различные сопротивления.

Кризис — это переломный пункт в нормальном течении психического развития.





Необходимым условием возникновения кризиса являются значительные эмоциональные нагрузки, блокирование важнейших потребностей индивида и его специфическая личностная реакция на это.

Кризисная ситуация

— это ситуация, выходящая за рамки обычного опыта, то есть к ней нет готовых адаптивных стереотипов поведения. Такая ситуация вызывает потрясение человека и изменение его привычной картины мира. Выделяют следующие типы кризисных ситуаций:

- **экстремальные ситуации** (природные бедствия, техногенные катастрофы, различные виды насилия, в том числе терроризм и пр.)
- **ситуации утраты близкого** (разлучение матери и ребенка, смерть близкого человека, развод и пр.)
- **травматические** (внезапное кратковременное или длительное воздействие событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта)

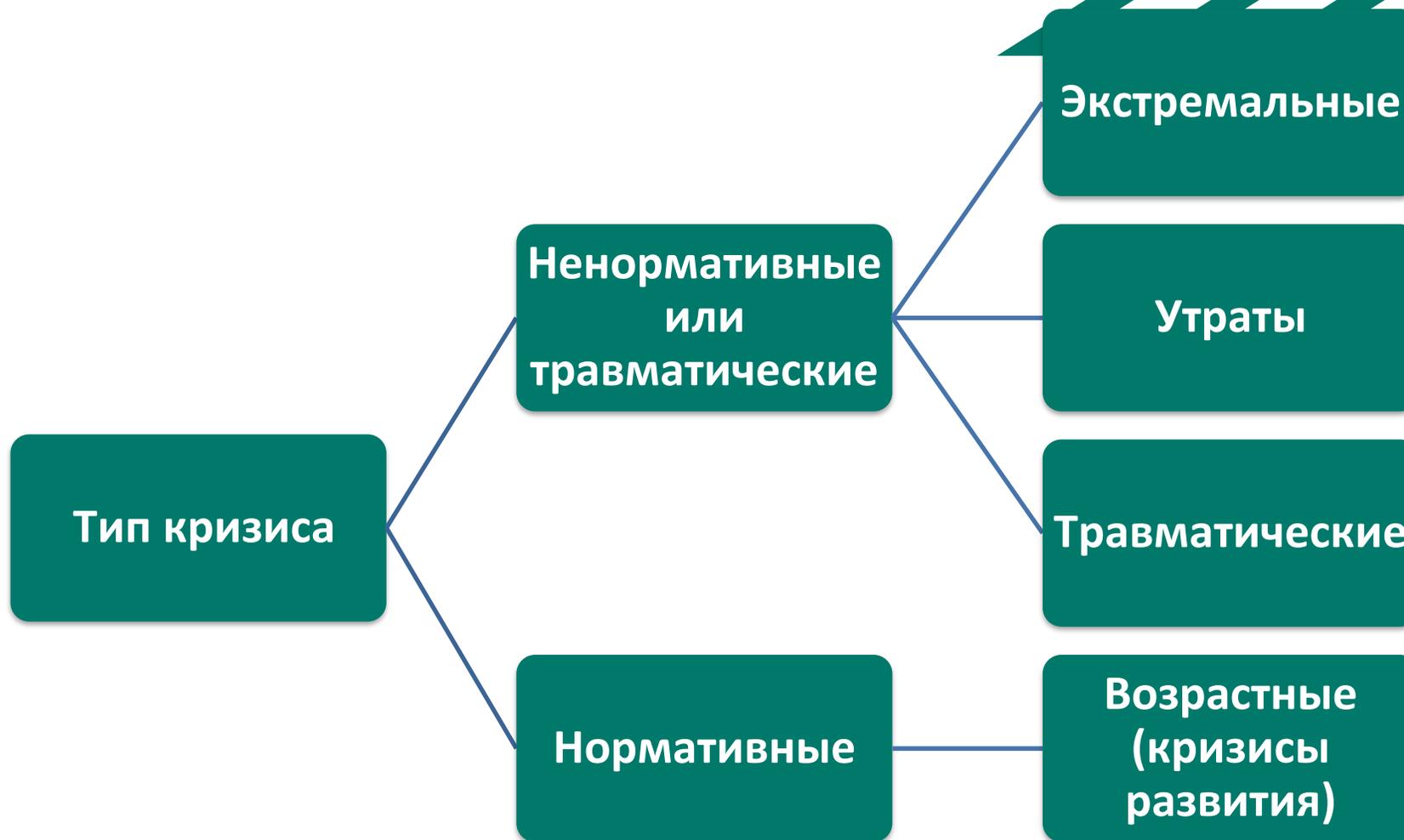
Кризисное состояние

это состояние, которое возникло в результате потрясения, переживания особого рода под воздействием кризисной ситуации.

В литературе по проблемам кризисной психологии среди основных кризисных состояний, как правило, выделяют: **стресс, фрустрацию, конфликт, депривацию и кризис.**



Типы кризисов





Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка

- любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка;
- несчастная любовь/разрыв отношений с партнером;
- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);
- травля (буллинг)/отвержение, запугивание, издевательства со стороны сверстников,
- травля в интернете/социальных сетях;
- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);
- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;
- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей)

Особенности кризисных состояний у подростков

Практически всегда подростковые кризисные состояния имеют признаки эмоционального неблагополучия, которые могут отметить окружающие.

Ваше внимательное отношение может помочь подростку справиться и предотвратить беду.



Стадии развития кризиса

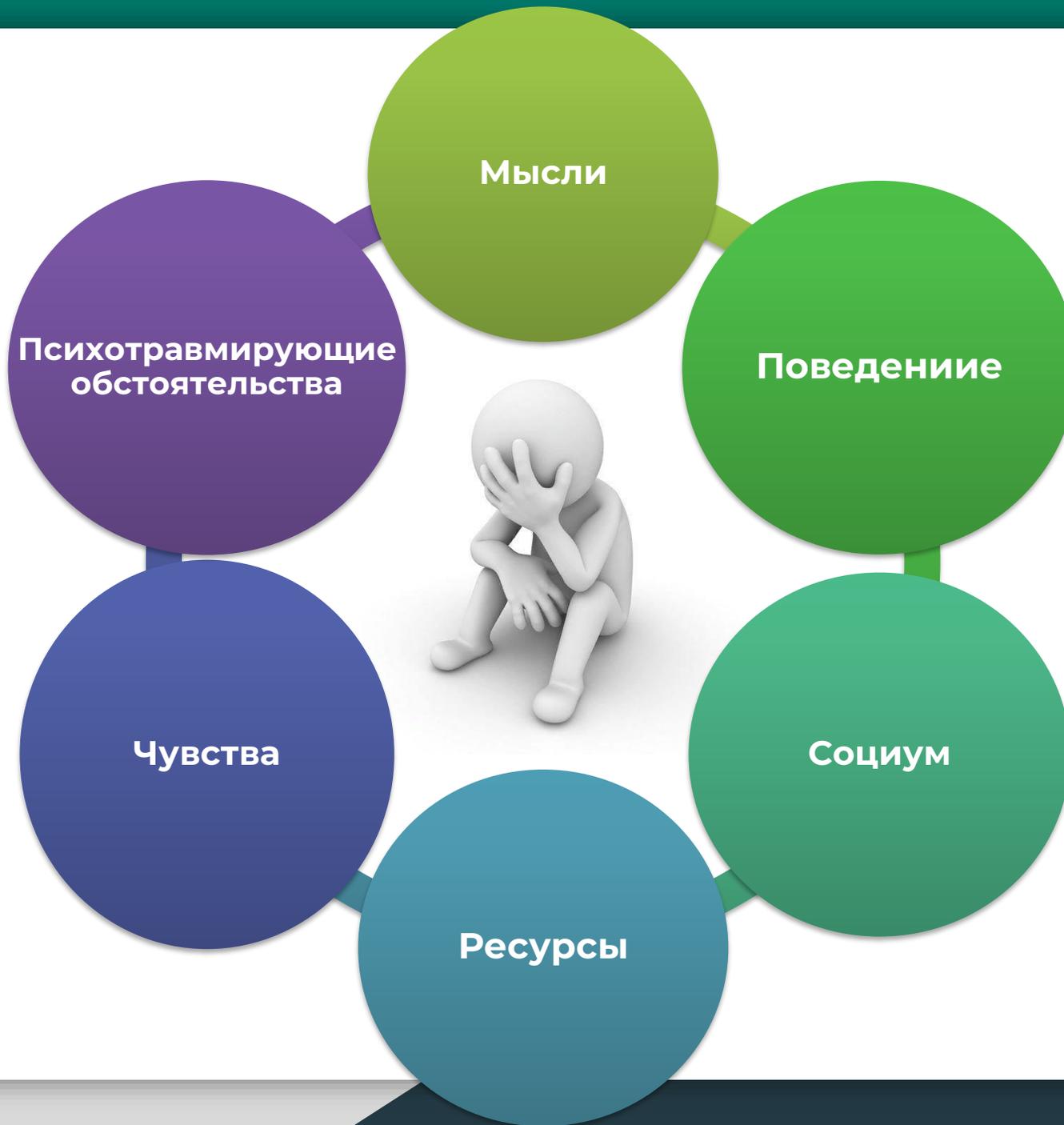
1. **Стадия нормальной адаптации:** первая реакция на столкновение ребенка с критической ситуацией, характеризуется ростом напряжения на фоне использования привычных способов решения проблем и задействования знакомых ресурсов. При этом в поведении ребенка сохраняется адаптивная гибкость.

Стадии развития кризиса

2. **Стадия мобилизации**: дальнейший рост напряжения, неуверенности, увеличение количества страхов; актуализация потребности в поиске дополнительных ресурсов помощи при снижении гибкости в решении проблемных ситуаций и нарастании стереотипности в совладающем поведении.

Стадии развития кризиса

3. **Стадия истощения:** нарастание тревоги, беспомощности, безнадежности, личностной дезорганизованности в целом. Разрушение привычных совладающих механизмов. Использование неконструктивных способов разрешения ситуации.



Друг переехал в
другой город

“У меня нет
будущего”,
“Мы все
обманываем
, чтобы
скрыть
нашу боль”

Перестал(а)
ходить
на тренировки



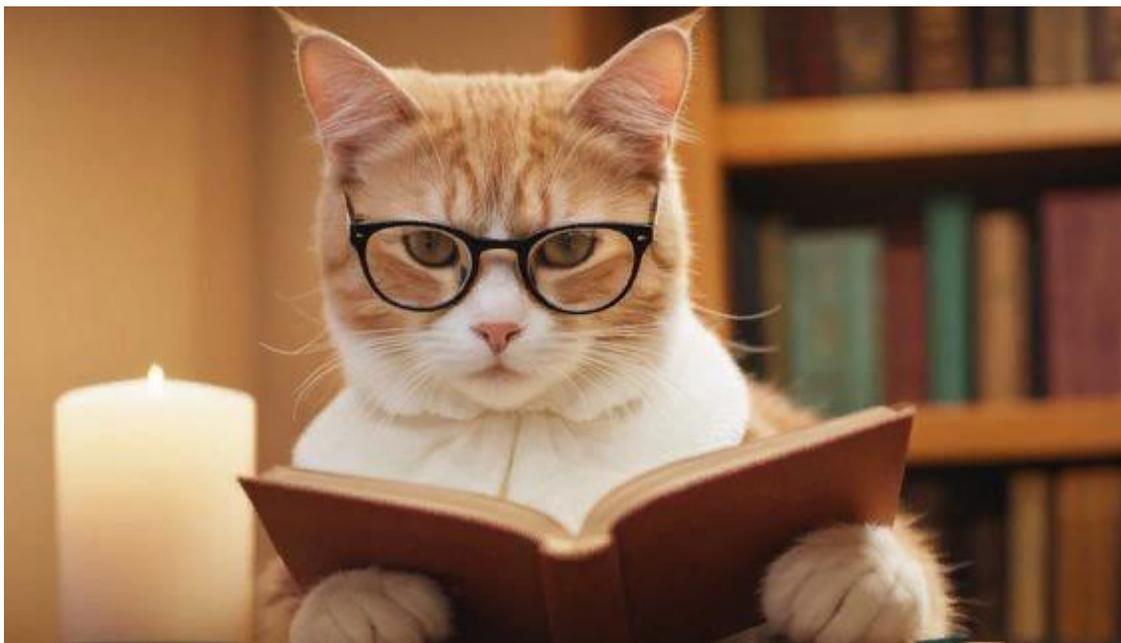
Замкнутость

На
переменах
один(а)

Хорошо
рисует

Самостоятельная работа

Заполнение чек-листа



Литература

- Бебик М.А., Бирюкова И.В., Варга А.Я., Вроно Е.М. и др. Азбука чувств. – М: Луч, Центр развития межличностных коммуникаций, 2015 – 200 с.
- Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002. — 224 с. — (Серия «Дрофа» родителям).
- Обухова Л.Ф. Возрастная психология. Учебное пособие / Л.Ф. Обухова. – М.: Педагогическое общество России, 1999 – 442 с.
- Осипова А.А. Справочник психолога по работе в кризисных ситуациях. Р. н/Д, 2006.
- Пономарева И. М. Работа психолога в кризисных службах: учебное пособие. — СПб.: СПбГИПСР, 2014. — 197 с.
- Психология возраста. От младшего школьника до старости. Б. С. Волков. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2013 – 511 с.

Спасибо за внимание



Новикова Наталия Юрьевна педагог-психолог ЦППМСП
Красносельского района,

Сошникова Ирина Геннадьевна педагог-психолог ЦППМСП
Красносельского района