

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ
20.11.2020

Цель: повышение уровня знаний родителей по профилактике кризисных состояний школьников.

Задачи:

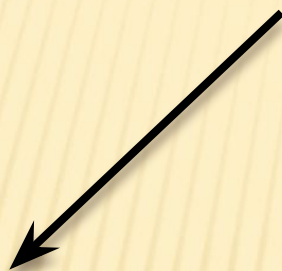
1. Рассмотреть понятия кризис, кризисное состояние.
2. Изучить классификацию кризисов.
3. Рассмотреть ситуации, которые могут привести к кризисным состояниям.
4. Изучить способы профилактической работы с кризисными состояниями.

Кризис — это тяжёлый, болезненный период в жизни человека, причиной которого, может быть травмирующая, неприятная, неожиданно шокирующая ситуация, произошедшая независимо от воли человека. Кризисы случаются в жизни людей, групп, организаций, обществ и наций.

Кризисное состояние—это внутренний процесс, который происходит в организме человека и часто сопровождается душевной болью. Кризисное состояние человека, может быть связано с потерей, неприятным открытием, событием, унижением, обидой. Эти внутренне болезненные переживания могут нести с собой угрозу индивидуальному представлению о себе, идеальному образу Я и личным планам на будущее.

ВИДЫ КРИЗИСА

КРИЗИС



Прогнозируемые

(нормативные):

- **Возрастные кризисы**
- **Семейные кризисы**



Внезапные

(ненормативные)

- **Катастрофы**
- **Пандемии**

ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ

Младший школьный возраст (7-10 лет)

Соматические симптомы

- Общее недомогание;
- Снижение аппетита;
- Расстройство пищеварения;
- Астенизация (болезненное состояние, проявляющееся повышенной утомляемостью с крайней неустойчивостью настроения)

Поведенческие проявления

- Чувство одиночества;
- Замкнутость;
- Усталость;
- Потеря интереса к прежним увлечениям.

ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ

Младший подростковый возраст (11-14 лет)

- академическая неуспеваемость;
- нарушение памяти;
- коммуникативные расстройства;
- слишком критично настроен по отношению к себе.
- девиантное поведение:
 - агрессивность;
 - склонность к бродяжничеству;
 - правонарушения.

ПРИЗНАКИ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ

Старший подростковый возраст (15-18 лет)

- навязчивые размышления о смысле жизни;
- бесплодное мудрствование;
- демонстрирует радикальные перемены в поведении:
 - ест слишком мало или слишком много;
 - пропускает занятия, не выполняет домашнее задание, избегает общения;
 - проявляет раздражительность, угрюмость;
 - находится в подавленном настроении;
 - замыкается от семьи и друзей;
 - чрезмерно деятелен или безразличен к окружающему миру;
 - ощущает попеременно внезапную эйфорию или приступы отчаяния.

ПРИЧИНЫ

1. В школе

- конфликты с учителями;
- конфликты с одноклассниками;
- отвержение (изгой, либо неустойчивый статус в классе);
- насилие (буллинг, абьюз);
- «новички» (сменившие город, школу, класс)

ПРИЧИНЫ

2. В семье

- низкий материальный статус семьи;
- неблагополучная семья (асоциальная);
- конфликтные отношения в семье;
- признаки применения в семье физического, эмоционального насилия (к ребенку или членам семьи);
- развод, уход из семьи ее члена;
- смерть близкого человека.

ПРИЧИНЫ

3. Личные

- любовная неудача;
- внезапная утрата престижа (вина, позор, унижение);
- ранняя беременность;
- страх наказания.

ЧЕРТЫ КРИЗИСНОГО СОСТОЯНИЯ

1. Кризис вызывается ситуацией невозможности решить важнейшие жизненные проблемы привычными способами.
2. Предполагает существенную перестройку личности и ее связей с окружающим миром.
3. Влечет за собой освоение нового статуса и новых ролей.
4. Может быть как источником силы личности, так и фактором, выявляющим недостатки и ограничения.

ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КРИЗИСА

- прекращение развития личности;
- снижение активности и эффективности деятельности;
- состояние сомнения, психической подавленности, тревожности и зависимости человека от других людей и обстоятельств, общая депрессия;
- появление агрессии или, напротив, покорности в поведении человека;
- появление неуверенности в своих силах, чувства неполноценности и никчемности;
- повышенная чувствительность к критике.

ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КРИЗИСА

(В СЛУЧАЕ УСПЕШНОГО ПРЕОДОЛЕНИЯ)

- мобилизация ресурсов личности для преодоления существующих препятствий ее развитию;
- активизация самопознания и выработка адекватной самооценки;
- закаливание воли и укрепление психики;
- обретение ощущения полноты жизни, ее внутреннего богатства.

УПРАЖНЕНИЕ «МОИ ВНУТРЕННИЕ РЕСУРСЫ» (СОЛНЫШКО)



ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ С КРИЗИСНЫМИ СОСТОЯНИЯМИ

**КС = СИТУАЦИ
Я ПЕРЕЖИВАНИ
Я ПОСЛЕДСТВ
ИЯ**

СЕМЬЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ!

Доверительное общение

- будьте внимательны к эмоциональным состояниям ребенка;
- слушайте без осуждения, делитесь своим опытом;
- уважайте интересы ребенка.

СЕМЬЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ!

Навыки преодоления трудностей

- не обесценивайте эмоции и чувства ребенка;
- поддержите его в проблемной ситуации;
- подскажите варианты решения.

СЕМЬЯ МОЖЕТ ПОМОЧЬ!

Действия в интересах ребенка

- взаимодействуйте с классным руководителем, специалистами школы;
- Своевременно обращайтесь за специализированной помощью.

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ

Главная задача семьи:

- признать ситуацию кризисной;
- помочь найти выход.



8-800-2000-122



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Круглосуточно ● Конфиденциально ● Бесплатно

город Ижевск
ул.Коммунаров,188

режим работы:
пн-пт с 9.00 до 17.30

psychologplus.ru
mail@psychologplus.ru
   psychologplus18

+7 (3412) 68-08-96



**ПСИХОЛОГ
ПЛЮС**

Бюджетное учреждение Удмуртской Республики
Республиканский методический центр
социально-психологической помощи молодежи

ОТКРЫТЬ САЙТ
[PSYHOLOGPLUS.RU](https://psychologplus.ru)

**Лучшая диагностика КС –
это активное наблюдение,
общение с ребенком!**