

## **МАРКЕРЫ, СИГНАЛИЗИРУЮЩИЕ О КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ РЕБЕНКА.**

Во время взросления каждый ребенок постоянно меняется и проходит через ряд кризисов, сопровождающих изменение его личности. К таким нормативным (одинаковым для всех) кризисам роста относят время новорожденности, возраст 1 года, 3 лет, 7 лет и подросткового возраста (13 лет). Кризисы сопровождают человека с самого момента его рождения, они закономерны и необходимы для развития и взросления.

Однако в жизни ребенка могут случаться и ненормативные кризисы, не связанные с переходом от одного возраста к другому, а вызванные изменениями или особенностями окружающей обстановки. Можно заранее предположить развитие стрессового состояния у ребенка при определенных обстоятельствах. К ним относятся болезнь, смерть близкого человека, развод родителей, травмы и катастрофы, потеря любимого питомца, устройство в детский сад, переход в другое учебное заведение, переезд, расставание с друзьями и даже такое хорошее событие, как рождение брата или сестры. Родителям необходимо быть особенно внимательными к состоянию детей и постараться минимизировать негативные последствия этих событий. Для совсем маленького ребенка главной причиной стресса является разлука с мамой, также он чутко реагирует на ссоры и плохое настроение родителей и изменение режима, о чем «сообщает» потерей аппетита или отказом от еды, нарушениями сна и излишней раздражительностью.

**Если же явных видимых причин нет, по каким признакам можно понять, что ребенок испытывает стресс и находится в кризисном состоянии и что ему требуется ваша помощь?**

### Дошкольный и младший школьный возраст

(3-7 лет):

- нарушения сна: тяжелое засыпание, частое просыпание, кошмары;
- энурез, энкопрез, боли в животе;
- усилившиеся страхи, нервозность, перепады настроения;
- плач при изменении обстоятельств или появлении новых людей;
- тревожная привязанность (цепляние, отказ побыть без родителей);
- появившиеся дефекты речи, отказ от речи;
- тревога, связанная со смертью, ожидание, что умершие могут напасть;
- агрессивность, завышенные требования к окружающим;
- познавательные трудности, нарушения общения;
- приписывание воспоминаниям мистических свойств;
- трудности в осознании причин своего беспокойства;
- беспомощность и пассивность в привычной деятельности;
- повторяющиеся проигрывания неприятного события;
- возрастной регресс (сосание соски, пальца, лепет);
- гиперактивность или же, наоборот, отсутствие активности;
- трудности адаптации к детским учреждениям.

### Младший школьный и ранний подростковый возраст (8-11 лет):

- ночные кошмары, трудности с засыпанием, отказ идти спать;
- боли в животе, тошнота, рвота, расстройство стула, частое мочеиспускание, жалобы на боли в сердце;
- озабоченность своей ответственностью и виной;
- низкая самооценка, излишняя старательность и ожидание похвалы;
- специфические страхи (своих переживаний, призраков, приведений);

- нарушения концентрации внимания, памяти, быстрая утомляемость;
- трудности в учебе, падение успеваемости, несмотря на старание;
- пересказы и проигрывание травматических событий, искажение их картины и навязчивая детализация;
- забота о безопасности своей и других, озабоченность здоровьем;
- перепады настроения, агрессия, безрассудное поведение, негативизм;
- продолжительные капризы и вызывающее поведение, частая ложь;
- самоповреждающее поведение;
- нежелание идти в школу или гулять с друзьями, отрешенность;
- повышенная тревожность и волнение без видимых причин;
- проявления нервозности — тики, появившиеся дефекты речи;
- отсутствие аппетита и сна либо повышенный аппетит и сонливость.

#### Подростковый возраст и ранний юношеский возраст (12-17 лет):

- нарушение сна, головные боли, тремор, тики;
- стыд и чувство вины;
- страх оказаться ненормальным, чувство уязвимости;
- частые приступы паники, страх находиться одному;
- жажда мстить и построение планов мести;
- острое чувство одиночества;
- нарушения памяти, концентрации внимания, рассеянность;
- употребление алкоголя или наркотиков, противоправное поведение;
- саморазрушающее или рискованное поведение;
- резкие изменения в межличностных отношениях;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь (половая распущенность, прогулы школы, побеги).

**Все эти симптомы не должны оставаться без внимания.** Ребенку очень важны ваше участие, забота и тепло. Если он не может попросить у вас помощи и эмоциональной поддержки, предложите ее сами. Будьте искренними, внимательно слушайте ребенка, спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации. Например: «Что с тобой случилось в последнее время? К кому твои проблемы имеют отношение?». Оцените глубину эмоционального кризиса. Задавайте вопросы о самочувствии, спрашивайте, что вы можете для него сделать. Внимательно отнеситесь даже к самым незначительным жалобам. Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить. Спросите, что должно произойти, чтобы ситуация изменилась, предложите свои способы ее изменения.

#### **Если вы заметили один из следующих признаков:**

- интерес и фантазии на тему смерти и желания уйти из жизни;
- размышления ребенка о том, что он абсолютно никому не нужен;
- попытки ребенка попроситься — непривычные разговоры о любви к вам, внезапные выражения благодарности различным людям за помощь;
- приведение всех дел в порядок;
- дарение своих любимых и наиболее ценных вещей друзьям.

**Незамедлительно используйте все способы помочь ребенку избавиться от подавленного настроения и ощущения потери смысла жизни!** Если чувствуете, что не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться к специалистам.