

Рекомендации по распознаванию первичных признаков кризисных состояний несовершеннолетних

Кризис, от греческого *kríneo*, буквально означает «разделение дорог». В китайском языке слово «кризис» состоит из двух иероглифов, один из которых означает «опасность», а другой – «возможность». Таким образом, слово «кризис» несёт в себе оттенок чрезвычайности, угрозы и необходимости в действии. Само понятие «кризис» означает острую ситуацию для принятия какого-то решения, поворотный пункт, важнейший момент.

Что же может подсказать нам, взрослым, помочь понять, в какой момент времени ребёнок столкнулся с кризисной ситуацией и уже не видит путей выхода из неё?

Сигнальный этап кризисного состояния:

- Изменения в поведении являются основными маркерами кризисных обстоятельств, дают знать о негативном состоянии подростка. Они позволяют своевременно распознать надвигающуюся катастрофу по заметным переменам в обычной манере поведения.
- Агрессивность. Многим кризисным ситуациям предшествуют вспышки раздражения, гнева, ярости, жестокости к окружающим. Ребенок изо всех сил пытается поддерживать образ своего «Я», пусть даже варварскими, на наш взгляд, способами, пробует любыми средствами сбросить внутреннее напряжение. Нередко подобное поведение оказывается призывом подростка обратить на него внимание и помочь. Однако агрессивное поведение обычно даёт противоположный результат – неприязнь окружающих, их отчуждение. Вместо понимания человек добивается осуждения со стороны окружающих людей. Напротив, в такой ситуации необходимо проявить выдержку, спокойствие, предложить помощь.
- Уход в себя. Стремление побыть наедине с собой естественно и нормально для каждого человека. Но будьте начеку, когда замкнутость, обособление становятся глубокими и длительными, когда подросток уходит в себя, сторонится вчерашних друзей и товарищей.
- Капризность, привередливость. Каждый из нас время от времени капризничает, хандрит. Это состояние может быть вызвано погодой, самочувствием, усталостью, служебными или семейными неурядицами и т. п. Но когда настроение чуть ли не ежедневно колеблется между возбуждением и упадком, налицо причины для тревоги.

- Депрессивные состояния. Это глубокий эмоциональный упадок, который у каждого человека проявляется по-своему. Некоторые люди становятся замкнутыми, уходят в себя, но при этом маскируют свои чувства настолько хорошо, что окружающие долго не замечают перемен в их поведении. Единственный путь в таких случаях – прямой и открытый разговор с человеком.
- Нарушение аппетита. Отсутствие или, наоборот, ненормально повышенный аппетит тесно связаны с саморазрушающими мыслями и должны всегда рассматриваться как критерий потенциальной опасности.
- Психологическая травма. Каждый человек имеет свой индивидуальный эмоциональный порог. К его слому может привести тяжёлое эмоциональное потрясение или цепь мелких травмирующих переживаний, которые имеют свойство накапливаться. Расставание с родными, друзьями, привычным укладом жизни, столкновение со значительными физическими и моральными нагрузками, конфликты могут показаться подростку трагедией его жизни. Если к этому добавляются развод родителей и семейные проблемы, то ситуация может спровоцировать тяжёлые личностные переживания.
- Перемены в поведении. Внезапные, неожиданные изменения в поведении человека должны стать предметом внимательного наблюдения. Когда сдержанный, немногословный, замкнутый подросток неожиданно для окружающих начинает много шутить, смеяться, активно общаться, стоит присмотреться к нему. Такая перемена иногда свидетельствует о глубоко переживаемом одиночестве, которое человек стремится скрыть под маской веселья и беззаботности. Другим тревожным симптомом является снижение энергетического уровня, усиление пассивности, безразличие к общению, жизни.
- Деструктивная активность. Сюда относятся: увлечение компьютерными играми, рисунки агрессивного содержания, с темой смерти, с гробами и крестами, разговоры об убийствах, посещение кладбищ красочные о них рассказы, частые разговоры о загробной жизни и т.

Что делать? Как помочь?

- Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим человек, который готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы. Не отталкивайте его, если он решил поделиться, даже если вы потрясены сложившейся ситуацией.

- Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности.
- Дайте знать, что хотите помочь, но не видите необходимости в том, чтобы хранить всё в секрете, так как информация может повлиять на его безопасность.
- Сохраняйте спокойствие и не осуждайте ребёнка, независимо от того, что он говорит.
- Говорите искренне, постарайтесь определить, насколько серьезна угроза безопасности. Помните, подростки в большинстве случаев чувствуют даже малейшую фальшь.
- Постарайтесь узнать у подростка план действий, так как конкретный план – это знак реальной опасности.
- Важно убедить взрослеющего человека, что есть конкретные люди, к которым можно обратиться за помощью, психолог, психотерапевт и пр. В случае, если убеждение не подействовало, обращайтесь к специалистам самостоятельно.

Подростки - это люди, пытающиеся научиться жить в мире взрослых и не совсем уверенные в своих силах. Мотивом подлинной помощи по преодолению кризисных состояний является бескорыстное стремление взрослого к благу «запутавшегося, невыносимого и обессиленного» ребенка. Только тот, кто искренне хочет помочь, способен понять трудности такого подростка, оценить сложности его взросления и найти адекватные средства для их разрешения. Подростки охотнее воспринимают советы и руководство взрослых, если чувствуют, что их любят, ценят и принимают. Они остро нуждаются в старших, которые бы заботились о них и помогали планировать дальнейшую жизнь. И если у них сложились такие отношения со старшими, то подростки смогут спокойно пережить грозы и бури, которые, конечно же, неминуемы в такой тревожный, полный волнений и неожиданностей кризисный период на пути в юность и взрослую жизнь.