

**СЛУЖБА сопровождения лицея.
Или КОГДА и КТО может обратиться за помощью.
КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ. ЧТО ДЕЛАТЬ?**

- 1. В любых трудных жизненных и учебных ситуациях любой участник образовательного процесса (педагог, родитель, ребенок, представитель администрации) имеет право обратиться за бесплатной психологической помощью.**

Государственный лицей по уставу предполагает отработанные алгоритмы в случае необходимости оказания психологической помощи.

Кроме индивидуальных видов помощи (консультации, беседы, психокоррекция, песочная терапия), основной задачей психолога является групповое сопровождение.

Психолог – это не педагог и не воспитатель. В арсенале у психолога – психологические методы работы с группой – тренинги, интерактивные семинары, медиативные игры.

Есть основные, программные, плановые групповые мероприятия с каждым классом: диагностика адаптации 5-х классов, профилактические мероприятия в 9,10,11 классах.

А есть мероприятия по запросу. Запрос может исходить от самих детей, от администрации, от родителей, от педагогов и, конечно же, от классного руководителя.

В нашем лицее есть утвержденная программа психолого-педагогического сопровождения, при желании каждый родитель может с ней ознакомиться. Программа подписана и утверждена директором Ковалюк С.Ю.

Какие виды помощи оказывает психолог в школе:

1. Индивидуальное консультирование детей, при необходимости психологическая коррекция и сопровождение
2. Индивидуальное консультирование родителей, при необходимости оказание психологической помощи
3. Семейное консультирование
4. Помощь в адаптации в переходных классах
5. Профорентация
6. Групповая психологическая работа (тренинги личностного роста, профилактические семинары)

2.Когда обращаться к психологу

Одним из способов сохранения психологического здоровья является – своевременное обращение к психологу.

Но часто люди не обращаются к психологу. Не потому, что им все рано, и не потому, что боятся. А потому, что просто не знают, когда нужно обращаться за помощью, на что стоит обращать внимание, какие признаки во взаимоотношениях с детьми или их поведении, эмоциональном реагировании должны заставить насторожиться и как можно раньше обратиться за консультацией психолога.

Основные трудности, с которыми не стоит затягивать, а стоит своевременно обращаться за психологической помощью:

- Конфликты между детьми и родителями.
- Конфликты ребенка со сверстниками, преподавателями.
- Психосоматика. Основные психосоматические синдромы: Бронхиальная астма, Язвенная болезнь желудка, Гипертония, Нейродермит, Язвенный колит и расстройства кишечника, Ишемическая болезнь сердца.
- Признаки невротических расстройств: головные боли, нарушения сна, нарушения аппетита.
- Пищевые зависимости. Признаки – Избыточный вес (по индексу массы тела), неконтролируемые приступы переедания. Или, наоборот – резкое снижение веса, неконтролируемое влечение к «похудению». Вызывание рвоты.
- Другие виды зависимого поведения, в том числе – компьютерная зависимость
- Чрезмерная ранимость ребенка
- Чрезмерная замкнутость ребенка
- Приступы агрессии
- Сниженная или завышенная самооценка
- Гиперактивность при неумении расслабляться
- И, конечно, - признаки Депрессии.

3.Кризисное состояние у ребенка: что делать?

Психологами и психиатрами наибольшее беспокойство (особенно у детей и подростков) вызывают три расстройства: Депрессии, Зависимости, Психологические травмы. Связано это с тем, что они вызывают наибольший процент летальных исходов.

СУИЦИДАЛЬНЫЕ СОСТОЯНИЯ

К суициду ведет состояние депрессии. Поэтому, чтобы не допустить добровольного ухода из жизни наших близких – нужно вовремя замечать депрессию.

Невротическая депрессия – это расстройство настроения в связи с травматичной жизненной ситуацией (бросил парень, родители развелись, друг предал, я одинок, меня не понимают, не принимают, мне стыдно за свой поступок и т. д). Важно понимать, что травматическое событие вызывает невыносимую психологическую боль, и часто – событие субъективно травматичное.

Эндогенная депрессия – связана со снижением «гормонов радости в головном мозге» - причины разные – но без лекарственных препаратов здесь психолог не справится, нужна поддержка врача, который назначает лекарства.

Самое важное в поддержке человека, оказавшегося в такой ситуации – принять и признать его право на боль (даже если вам самим это событие не кажется травматичным).

Алгоритм работы с кризисным состоянием:

- 1- попросить рассказать подробно о ее чувствах (когда человек рассказывает – напряжение падает)
- 2- рассказать примеры из своей жизни, о своих чувствах в этой ситуации, как вы справлялись с подобной ситуацией, что вам помогло
- 3- Телесный контакт (объятия) – помогают физически ощутить, что ты не одинок в своей трудной ситуации
- 4- Аккуратный вопрос – что я могу для тебя сделать, чем могу помочь. Если ребенок говорит, что хочет побыть один – он имеет на это право! Сказать в этом случае можно так: «Действительно, в такой ситуации иногда хочется побыть одной. Я буду рядом в соседней комнате. Когда ты будешь готова – позови меня и вместе посмотрим фильм, поедим мороженое» - поверьте – уже через час она позовет вас
- 5- Привлечение духовного уровня – можно найти фильм с подобной проблематикой – посмотреть вместе завернувшись в плед с горячим чаем, а потом обсудить. Или найти и, прочитав, обсудить притчу, философскую сказку (гораздо легче обсуждать свою проблему через персонажей сказки, фильма)
- 6- Мотивировать на консультацию психолога. Очень важно в этот момент обратиться к психологу, тогда невротическая депрессия успешно лечится.

В семьях – где есть доверительные отношения, где контакт между членами семьи не потерян, сниженное настроение одного из членов семьи сразу замечается и ему оказывается помощь и поддержка (сопровождение на прием к психологу, своевременное обращение к врачу). Не заметить проявления депрессии можно только в той семье, где эмоциональный контакт грубо утерян (по ряду разных причин). Сигналы депрессии необходимо замечать и вовремя оказать помощь.

Поэтому волноваться не стоит просто нужно запомнить признаки, на которые обращать внимание, итак:

- душевная боль, жалобы на плохое настроение
- отчетливое снижение интересов, потеря интереса к обычно приятной деятельности
- мысли о собственной ущербности, ненужности
- мрачное, пессимистическое видение будущего
- признаки размышлений о суициде (музыка, фильмы, записки, проскальзывающие в речи фразы)
- доминирующий аффект – грусть (чувство пустоты, скуки, ненужности)
- психомоторная заторможенность при эндогенной депрессии и наоборот возбуждение при невротической.
- внешность: сгорбленность, опущенная голова, безучастный взор, отсутствие спонтанных движений

- в постели – эмбриональная поза
- речевой объем снижен, ответы односложны, с задержкой, обеднены, тенденция к обстоятельности
- жалобы на неспособность плакать
- оценка состояния как неизлечимого
- уход в себя, утрата прежних интересов
- снижение энергетики, умственной продуктивности
- утренние пробуждения – около 4-5 утра
- тягостные мысли-повышенная утомляемость
- суточные колебания настроения (усиление депрессии утром)
- снижение аппетита - потеря веса
- физиологические нарушения: запоры, гол. Боли, болевой синдром
- идеи вины, греховности, малоценности, бедности, преследования, ущерба, смертельного заболевания, собственной виновности.

ЗАВИСИМОСТИ

В современном мире существует огромное количество зависимостей - от пищевой, до компьютерной.

Считается, что зависимость – семейный диагноз. Формирование зависимой личности начинается в семье. Поэтому профилактика этого явления зависит от семейных отношений.

Любая зависимость произрастает из нарушенных взаимоотношений с близкими людьми.

Самые значимые люди в жизни ребенка – его родные, родители, семья. Поэтому главная профилактика любых зависимостей происходит именно в семье.

Какой же главный критерий того, что семья способна сохранить ребенка от зависимости? Это – **ДОБРОЖЕЛАТЕЛЬНОСТЬ** во взаимодействии и умение выходить из конфликтов комфортным для всех членов семьи способом.

НЕПОЛНАЯ СЕМЬЯ не является по определению зоной риска. В зоне риска скорее КОНФЛИКТНАЯ СЕМЬЯ.

Однако, и не каждая конфликтная семья дает почву для возникновения зависимостей.

Если люди вспыльчивы и эмоциональны, однако при этом умеют мириться, признавать, что не правы, искренне просить прощения, стремятся разрешать неизбежные в жизни конфликты, умеют обращаться за помощью (к психологу в том числе), то зависимостей не возникнет. Поэтому можно сказать, что зависимости возникают в тех семьях, где кроме повышенной конфликтности присутствует система **ДЕСТРУКТИВНЫХ КОММУНИКАЦИЙ**.

Первым признаком наличия в семье «разрушающего личность взаимодействия» является появление невротических симптомов у ребенка. Дети, как самые пластичные и чувствительные

элементы семейной системы, чаще всего «берут удар» на себя. Если взаимоотношения в семье не меняются, невроз может перерасти либо в психосоматические заболевания, либо в зависимость.

Сейчас насчитывают более 200 видов зависимостей. И все они имеют общие причины и механизмы. Главная предпосылка появления зависимости – развитие в семье СОЗАВИСИМОСТИ – особому виду деструктивных взаимоотношений. Созависимый человек – это тот, кто полностью поглощен тем, чтобы реагировать на поведение и состояние другого человека и совершенно не заботится об удовлетворении своих жизненно важных потребностей.

Исходя из того, что причины любых зависимостей находятся в отношениях между членами семьи, мы, специалисты службы сопровождения, хотим еще раз обратить внимание РОДИТЕЛЕЙ, ОПЕКУНОВ, ДЕДУШЕК И БАБУШЕК на то, каким способом, как именно Вы общаетесь друг с другом и с детьми.

Признаки зависимой личности:

- Склонность брать на себя ответственность за чувства и поведение других людей (появляется, если часто ребенок слышит подобное: если не будешь слушаться – бабушка заболит, если сделаешь – это мама будет несчастной и т.д.)
- Трудность в определении своих чувств (когда взрослые подменяют истинные чувства ребенка своим мнением, известный анекдот «Мам, мне холодно или я хочу есть? Пойдем домой – ты устал».
- Трудность в выражении своих чувств (Когда ребенок часто слышит – не смей расстраиваться – ты сильный, ты будущий мужчина)
- Страх и беспокойство при мыслях о реакции других на мои чувства и поведение (Когда реакции родителей невозможно предсказать: «Мам у меня двойка», - «Да ты мне всю жизнь испортил, постоянно меня расстраиваешь, я из за тебя карьеру бросила, а ты теперь двойки приносишь». и т.д.
- Трудность в установлении близких взаимоотношений: «Пап – поговори со мной», «Не сегодня – я очень устал на работе, и вообще – есть мама – с ней и разговаривай – настоящий мужчина не занимается пустой болтовней»
- Страх быть отвергнутым. «Мам – я поссорился с другом» - «Подумаешь ерунда, мне некогда»
- Желание добиться во всем совершенства и строгое самоосуждение. Возникает из сторого суждения родителей. «Мам я прибралась в комнате» «Это называется уборка, посмотри, как неопрятно, я сейчас мне придется все за тебя переделать, что за кривые руки»
- Трудности в принятии решений. «Мам – те кроссовки, которые я выбрал порвались «Я же тебе говорила – что это глупо – покупать их – ты совсем безголовый».
- Склонность полагаться на мнение других, не действовать по своему усмотрению. «Мам – я решила стать актрисой. Да разве это профессия, только глупые могут думать, что добьются чего-то в ней. Вот товаровед – это практичная профессия. Я уверена – что для тебя лучше поступать туда.»
- Склонность ставить желания и потребности других людей на первый план. «Сынок – потерпи – сначала мы купим новую куртку двум твоим младшим братьям – ты же взрослый подождешь»

- Склонность ценить мнение других – выше собственного. «Пап – я думаю, несправедливо, что все идут на День рождения Иры, а я нет. Замолчи – ты еще слишком глупа, чтобы слушать твое мнение.

- Когда ощущение собственного достоинства зависит от мнения и действий других людей.

Психологическая травма

Работа психолога в индивидуальном консультировании осуществляется по двум большим направлениям:

- 1) Работа с психологической травмой
- 2) Работа по развитию навыков психологического здоровья

Второе направление развивающее, Первое – психокоррекционное.

В этом смысле большая роль отводится родителю: заметить травматизацию психики, личности ребенка, заметить, какие психологические качества нуждаются в развитии.

Такая родительская внимательность может сыграть решающую роль в судьбе ребенка, в его становлении.

Психологическая травма – нарушение психологической целостности при нанесении вреда психике.

Психологическую травму можно сравнить с телесной. Это невидимая рана, но она реальна. Причины – вредоносные, интенсивные психоэмоциональные воздействия, сопровождаемые наличием чувства эмоциональной боли. Это могут быть конфликты, семейные проблемы, трудности в отношениях со сверстниками, разводы в семье, появление новых людей в семье, болезни свои и близких и т.д.) Тяжесть определяется силой или длительностью психоэмоционального воздействия. Травмы раннего детского возраста наиболее трудные.

Приводим признаки травмы:

1-Патологические эмоции (очень интенсивные, не соответствующие по силе жизненным ситуациям)

2-Патологические мысли (деструктивные мысли на внутреннем плане сознания: я неудачник, я жертва)

3-Патологическое поведение (нездоровое, измененное, патологическое)

4-Телесные реакции (панические атаки, скачки давления, пятна на коже, сбой дыхания и астматические приступы, боль в голове, сердце, желудке, онемения и т.д)

5-Патологический архетип (брошенный ребенок, женщина-жертва, мужчина-неудачник)

6-Патологический миф (какая-то драма, которая раз за разом проигрывается в бессознательном и притягивает похожие ситуации в жизнь)

Формируется посттравматический комплекс (эмоции-мысли-поведение-бессознательные реакции, в т.ч. сны), который сильно заряжен, обладает огромной энергией. Его удержание требует также максимальной энергии от организма, поэтому беззачетность, снижение активности и патологическая лень – симптомы наличия травмы. Комплекс психологической травмы забирает жизненную энергию. Человек живет не в полную силу.

Своевременно заметив признаки травмы у себя или ребенка стоит незамедлительно записаться на прием к нашим специалистам Службы сопровождения.

4. Что же могут сделать родители для сохранения здоровья своих детей уже сейчас.

1-Сохранять свое психологическое здоровье! Это основной момент. Известно, что любые методы воспитания, запреты, объяснения не работают – если поведение, самочувствие родителя противоположно или просто не соответствует тому, чему он хочет научить ребенка. Если родитель эмоционально истощен, чувствует усталость и внутренне не хочет ходить на работу – ему сложно воспитать в ребенке энтузиазм, энергичность, стойкость и желание ходить в школу. Если родитель очень раним к происходящему вокруг – ему сложно воспитать оптимизм, и силу духа. Если родитель часто конфликтует и ему сложно выстраивать отношения с окружающими – то вряд ли он найдет слова и аргументы, когда ребенок обратится к нему со своим конфликтом.

2- Восстановление и поддержание созидательных семейных отношений

В семейной системной психотерапии есть огромный арсенал техник и методов, позволяющих восстановить здоровые отношения в семье, при необходимости. Если вы чувствуете, что необходима поддержка специалиста – не стоит затягивать.

Иногда простое восстановление или пересмотр семейных правил, ритуалов – помогает достичь эффекта. Семейные ужины (когда все члены семьи собираются вместе и общаются) помогают поддерживать контакт в семье. Семейные выезды. Вечерние разговоры с детьми об их самочувствии, успехах, неудачах. Соблюдение психологических границ друг друга (то, что хорошо с ребенком младшего школьного возраста – не подходит для взаимоотношений с подростком, который нуждается в психологическом пространстве (стучаться в дверь, не просматривать вещи... и т.д)

3- Профилактикой любых заболеваний у ребенка – является родительская внимательность!

Часто наш ритм дом-работа-быт-решение социальных проблем делает нас, родителей невнимательными к тому, что происходит с ребенком. Именно на этой стадии невнимательности (иногда объективной, из-за усталости, большого количества информации на работе) нарушается контакт с ребенком. Если родитель внимателен – то может на ранних стадиях отследить трудности у своего ребенка. Любые проблемы ребенка так или иначе проявляются в его поведении, эмоциях, словах, мыслях. Поэтому сохранение контакта с ребенком – основной момент профилактики психологического нездоровья.