

# Рекомендации для родителей: поддержка ребёнка в кризисный период

Основные аспекты помощи детям при  
эмоциональных и поведенческих кризисах.

Служба психолого-педагогического сопровождения  
МАОУ Школа №22  
Ростов-на-Дону



# Понимание детских кризисов и их влияния

Детские кризисы возникают на разных этапах и под воздействием внешних факторов. Раннее распознавание и учёт семейного контекста помогают минимизировать негативные последствия.

# Основные причины детских кризисов

## Развод родителей и его эмоциональное воздействие

Развод часто становится источником глубокого стресса для ребёнка. Резкие изменения в семейной структуре вызывают чувство нестабильности и тревоги, влияя на поведение и эмоциональное состояние.



## Буллинг и его последствия для психики ребёнка

Постоянное давление сверстников приводит к снижению самооценки и развитию тревожных расстройств. Без поддержки такая ситуация усиливает замкнутость и усугубляет поведенческие проблемы.



## Переход в новую школу и социальные трудности

Смена учебного заведения сопровождается адаптацией к новым требованиям и окружению. Дети могут испытывать неуверенность, страх отвергнутости и сложности в установлении контактов с ровесниками.



# Психологические реакции ребёнка в кризис

1

Нарушения сна проявляются в трудностях с засыпанием и частых пробуждениях, ухудшая общий эмоциональный фон ребёнка.

2

Изменения аппетита могут выразиться как в его снижении, так и в переедании, проявляя стрессовую реакцию организма.

3

Сложности в учебе проявляются потерей концентрации и мотивации, что затрудняет усвоение нового материала.

4

Повышенная раздражительность и вспышки гнева становятся характерными, сигнализируя о внутреннем напряжении и неразрешённых переживаниях.

# Ключевые ошибки родителей при поддержке ребёнка в кризис

01

---

Игнорирование эмоциональных проявлений ребёнка приводит к усугублению его состояния и укреплению чувства непонимания.

02

---

Чрезмерная строгость и давление усиливают тревогу, снижая доверие и желание делиться своими проблемами.

03

---

Отсутствие открытых разговоров препятствует развитию доверия, затрудняя своевременное выявление и преодоление трудностей ребёнка.

# Эффективные стратегии поддержки ребёнка



## Регулярные беседы

Обсуждайте чувства ребёнка без осуждения, поддерживая его желание делиться переживаниями и мыслями.



## Создание безопасной атмосферы

Обеспечьте открытую и доверительную обстановку, где ребёнок чувствует себя защищённым и услышанным.



## Поддержка режима дня

Соблюдение регулярности сна, питания и активностей помогает стабилизировать эмоциональное состояние.



## Эмоциональная эмпатия

Используйте активное слушание и проявляйте сочувствие, подтверждая значимость переживаний ребёнка.

## Сравнение подходов взрослых к поддержке ребёнка

В таблице отражены характеристики директивного и поддерживающего стилей воспитания и их влияние на ребёнка в кризисе.

Поддерживающий стиль способствует формированию устойчивости и снижению негативных эффектов кризиса.

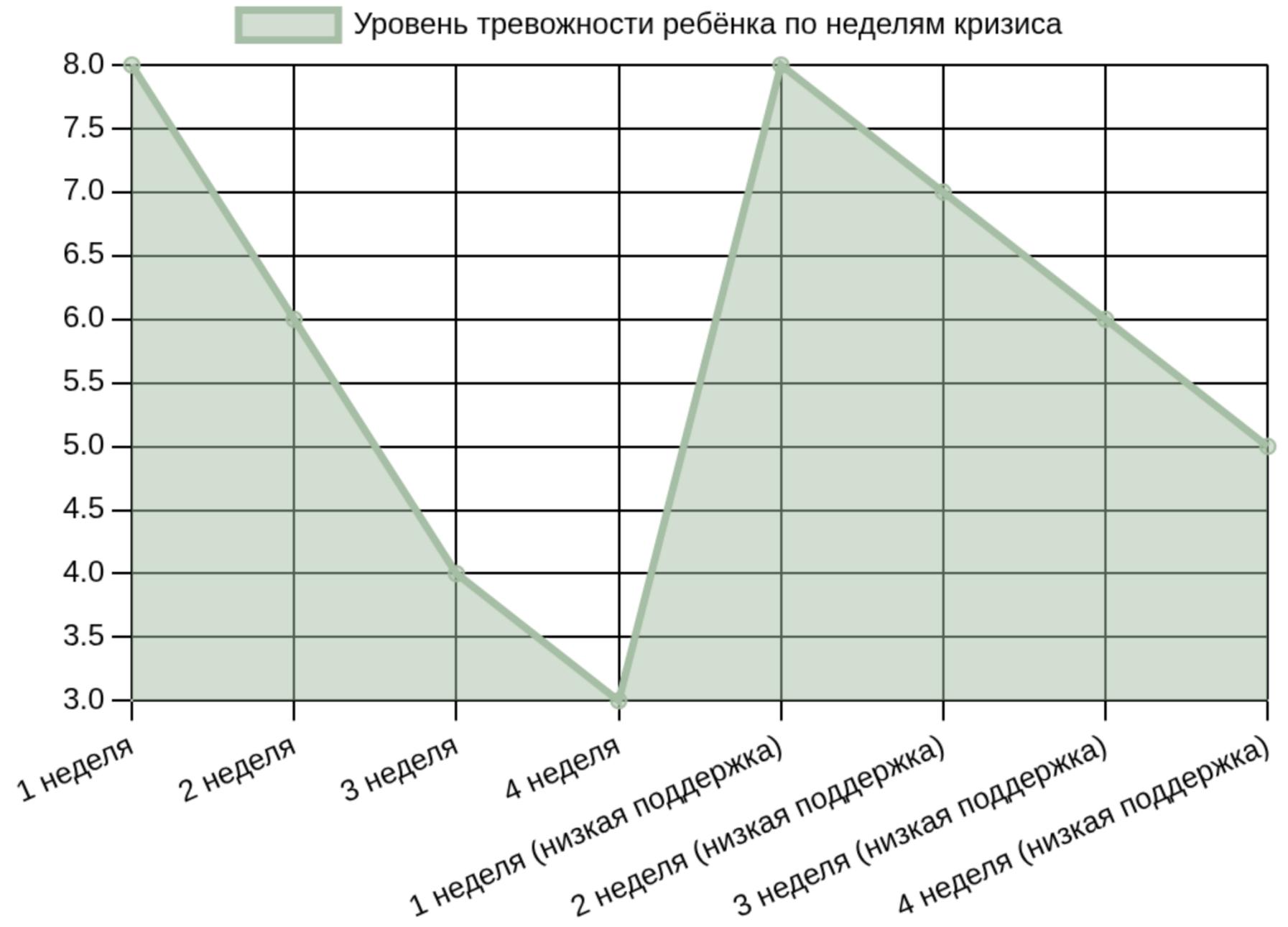
Директивный стиль	Поддерживающий стиль	Результат для ребёнка
Подавление эмоций	Выражение чувств	Снижение доверия
Ограничение самостоятельности	Поощрение инициативы	Повышение уверенности
Насилие или наказания	Сочувствие и помощь	Смягчение кризисных проявлений

*Психологическое исследование Группы поддержки детей, 2022*

## Динамика снижения тревожности при разном уровне поддержки

Восстановление быстрее проходит при системной поддержке, что снижает уровень стресса и ускоряет адаптацию.

Высокий уровень поддержки способствует скорейшему снижению тревожности и облегчает эмоциональное состояние ребёнка.



Исследование Центра развития личности, 2021

## Когда необходимо обратиться к специалисту

- 01** Если ребёнок длительное время испытывает подавленное настроение, у него наблюдаются проблемы со сном и аппетитом, важно проконсультироваться с профессионалом.
- 02** При появлении повторяющихся страхов, замкнутости или признаков аутоагрессии требуется незамедлительная помощь психолога или психотерапевта.



# Значение поддержки для долгосрочного развития ребёнка

Своевременное внимание и забота формируют у ребёнка устойчивость, способствуют гармоничному развитию и укрепляют доверие к окружающему миру.