**Кризисные состояния у детей и подростков: виды, признаки, помощь**

Кризис, от греческого krineo, 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.

Переживаемые детьми и подростками кризисы можно условно разделить на три основные группы:

**-возрастные кризисы;**

**-кризисы утраты и разлуки;**

**-травматические кризисы.**

**ВОЗРАСТНОЙ КРИЗИС** – это переходный период между возрастными этапами, который неизбежно переживается ребёнком при переходе от одного возрастного этапа к другому по завершении определенных стадий развития. В первую очередь этот вид кризиса  обусловлен физиологическими сдвигами в организме ребёнка, морфофункциональными перестройками.

Особенность протекания возрастного кризиса зависит от врождённых свойств нервной системы (темперамент), характера, индивидуальных, биологических и социальных отношений.

Во время кризиса личность ребёнка, как открытая система, становится неустойчивой, даже на слабые раздражители отвечает неоправданно интенсивными откликами.

        Выделяют кризис одного года, кризис трех лет, кризис семи лет, подростковый кризис (13-17 лет)

**КРИЗИСЫ УТРАТЫ И РАЗЛУКИ**

Утрата – переживание, человеческий опыт, связанный со смертью близкого человека.

С кризисами разлуки дети сталкиваются в случаях развода родителей и создания родителями новых семей.

        Процесс адаптации детей после развода условно делят на три фазы:

        Первая, самая острая фаза, длится примерно до двух лет. Это время эмоциональной и физической разлуки одного из супругов с детьми.

Вторая фаза – переходная. Взрослые налаживают жизнь друг без друга, испытывая подъёмы и спады.

Третья фаза означает создание нового жизненного стиля. Один или оба родителя заводят новые семьи. Если дети не подготовлены к этому, их отношения с приёмными родителями могут складываться очень сложно, вызывать напряжение как у взрослых, так и у детей.

Горе – реакция на потерю близкого человека

Стадии горя:

1. Начальная – шок, оцепенение (7-9 дней) – отрицание, плач, истерика, нарушение сна, потеря аппетита. В конце стадии приходит чувство злости (т.к. человек испытывает трудности в удовлетворении своих потребностей).
2. Поиск – ощущение присутствия близкого человека, создание мифов (душа в доме, видел в толпе…).
3. Острое горе (6-7 недель с момента утраты) – понимание необратимости потери, тенденция к идеализации умершего, усиление соматических симптомов и психических реакций (одиночества, бессмысленности, злости, тревоги…).
4. Восстановление (от 6 до 12 месяцев) – восстанавливаются физические функции организма, человек организует свою жизнь, строит планы на будущее.

**ТРАВМАТИЧЕСКИЕ КРИЗИСЫ**

Возникают в результате внезапного кратковременного или длительного воздействия событий, выходящих за рамки нормального человеческого опыта, к которым человек, как правило, не является готовым.

 Выделяют травмы:

          - причинённые каким-либо стихийным или природным бедствием;

          - причинённые людьми (все виды насилия, жестокое обращение, сексуальное злоупотребление, война, теракты).