

Матюхова О.В.
Бурачевская Э.Г.

ПОМОЩЬ ДЕТЯМ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ



Пособие для родителей

УДК 37.018.1

ББК 74.90

П55

Матюхова О.В., Бурачевская Э.Г. Помощь детям в кризисных ситуациях

Рецензент:

Пузыревич Наталия Леонидовна, кандидат психологических наук, доцент, заведующий кафедрой социальной и семейной психологии Института психологии УО «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка».

Настоящее пособие адресовано родителям, опекунам или приемным родителям и содержит основные рекомендации по ключевым моментам, на которые необходимо обращать внимание при воспитании ребенка, когда семья сталкивается с кризисными ситуациями.

Пособие также будет полезно педагогам-психологам и педагогам учреждений общего среднего образования.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	3
Справляемся с трудностями вместе	4
Преодолеваем страх и панику	7
Маркеры, сигнализирующие о кризисном состоянии ребенка.....	10
Помогаем детям справиться со стрессом с помощью игр	13
Тревожные симптомы в поведении подростка. Как вести себя родителям?.....	18
Развод: как сказать об этом детям	23
Как помочь ребенку справиться с горем?	27
Насилие в семье: как это влияет на ребенка и что делать?	32
Сексуальное насилие в отношении ребенка	35
Виртуальное пространство: новые технологии — новые вызовы	38
<i>Заключение</i>	41



ВВЕДЕНИЕ

В современном мире кризисы являются скорее правилом, чем исключением. Взрослые и дети становятся свидетелями или невольными участниками разных ситуаций, в том числе и кризисных событий. Воздействие сложных, неоднозначных или тяжелых событий зачастую никуда не «испаряется», не «проходит».

Чем младше ребенок, тем острее он реагирует на изменения в жизни семьи и общества, сталкиваясь с чем-то новым, неизвестным, непонятным, а потому опасным и пугающим его. Причинами стресса могут стать как вполне безобидные изменения распорядка дня или настроения родителей, так и более серьезные кризисные события — травмы, болезни самого ребенка или близких ему людей, катастрофы, потери.

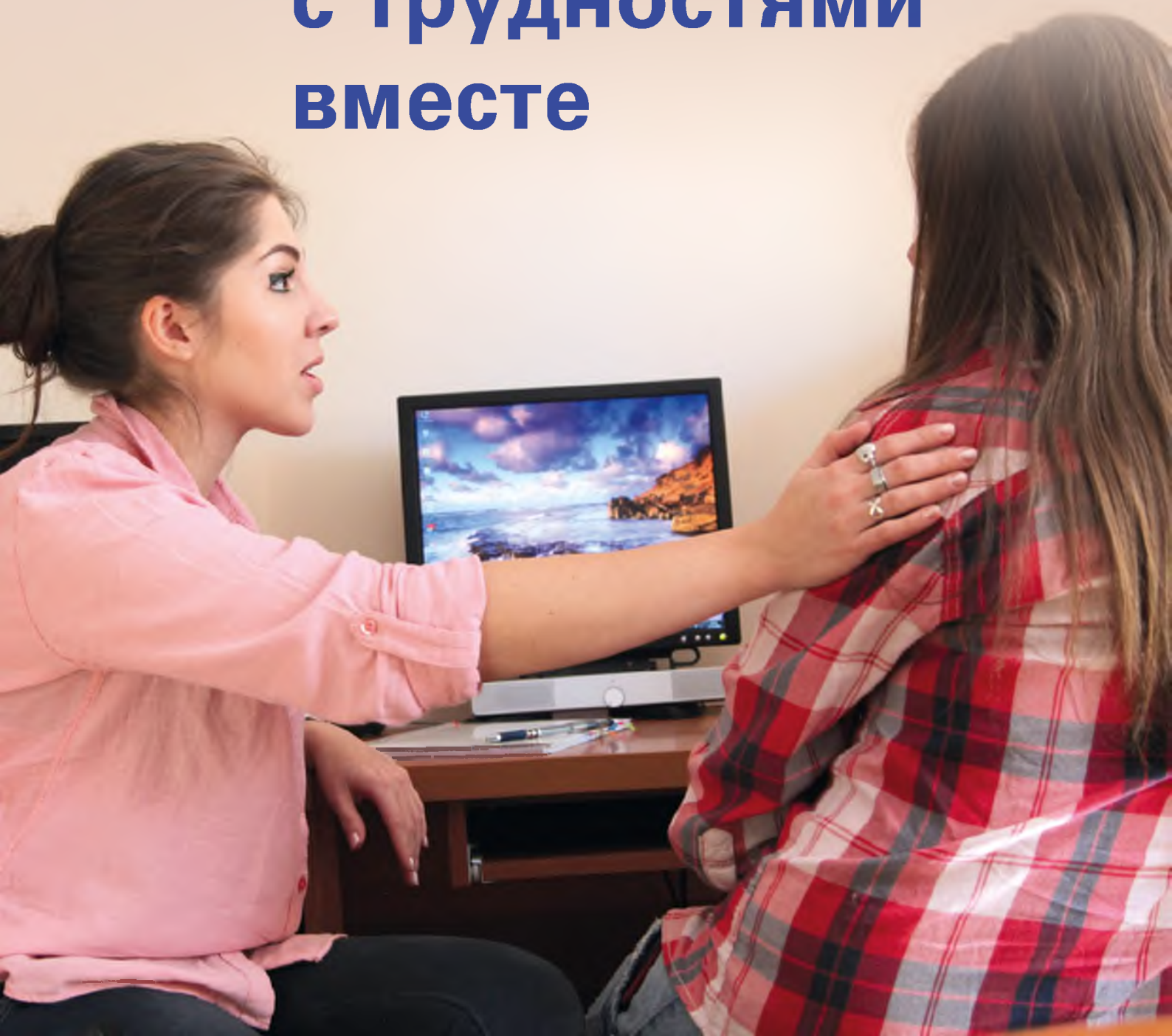
Это пособие адресовано прежде всего родителям, опекунам или приемным родителям, также оно будет полезно педагогам и психологам. Мы искренне надеемся, что эта публикация поможет вам научиться лучше понимать своих детей и подопечных, а также справиться с кризисными ситуациями, которые время от времени происходят в нашей жизни.

В пособии содержатся рекомендации по ключевым моментам, на которые необходимо обращать внимание при воспитании ребенка, когда возникает кризисная ситуация. Для ребенка (подростка) она наступает тогда, когда он не может самостоятельно, без чьей-либо поддержки и помощи, справиться с ней. Действия взрослых, пусть даже неосознанные, могут негативно отразиться на психологическом состоянии и развитии ребенка, хотя призваны стать надежной опорой для дальнейшего его развития.

Информация, предложенная в пособии, поможет вам распознать, что происходит с ребенком, и подскажет способы вашей поддержки в разрешении кризисных ситуаций.

1

Справляемся с трудностями вместе



Не все дети, пережившие травмирующие события, будут переживать их так сильно, что им потребуется помощь психолога или психотерапевта. Родители — это те люди, чья поддержка для ребенка очень важна и крайне необходима при любом стрессе и в сложной ситуации. Родителям необходимо быть готовыми к реагированию на вызовы современности и преодолению их последствий. Важно понимать, что кризисная ситуация не конец света, а временное событие. Именно от родителей зависит, как ребенок будет проходить через трудности. Поддержка взрослых помогает справиться с переживаниями, и именно от вас, уважаемые родители, зависит то, кем вы будете для своих детей — источником дополнительного стресса или источником поддержки.



КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И БЫТЬ РЕСУРСОМ ДРУГ ДЛЯ ДРУГА?

Выбирайте информацию. Объясняйте.

Используйте достоверную информацию. Сегодня в Интернете достаточно много ложной информации, которая лишь нагнетает обстановку и заставляет тревожиться.

Приведем пример: в ситуации пандемии COVID-19 спокойно объясните детям, для чего необходимо снизить контакты с друзьями и знакомыми, оставаться дома и уделять особое внимание гигиене. Скажите: «выполняя эти простые правила, мы защищаем себя, своих близких и других людей от вируса. Нам ничего не угрожает, важно соблюдать правила гигиены и все будет хорошо».

Обратите внимание на свое эмоциональное состояние.

Учитесь замечать разницу между полезной и вредной тревогой. Полезная тревога — это оправданный уровень беспокойства, который поощряет нас принимать разумные меры предосторожности. Вредная — это

постоянные размышления об угрозах и худших вариантах развития событий, которые провоцируют ощущение беспомощности и панику.

Очень важно, чтобы вы были эмоционально стабильны, не впадали в тревогу и раздражение. Если у взрослого получается быть эмоционально устойчивым, то и ребенок остается спокойным, а вот если родитель будет трястись от тревоги, кричать — это для ребенка не очень хорошо. И вот почему:

Маленькие дети в возрасте до 4 лет очень чутки к эмоциональному состоянию близких взрослых и легко «заражаются» им.

Для дошкольников (дети в возрасте 5–6 лет) важно знать и видеть, что взрослые понимают происходящее, что у взрослых есть план действий и они справятся. Тогда и наши малыши спокойны!

А для младших школьников и подростков важен их личный вклад, то, что они сами могут сделать для выхода из трудной ситуации.



КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗАБОТИТЬСЯ О СВОЕМ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ СОСТОЯНИИ?

- *Поговорите о своих чувствах с близким человеком.* Когда мы выражаем словами то, что нас беспокоит, мы уже снижаем уровень стресса. Если у вас нет человека, который может выслушать, обратитесь к психологу.
- *Расставьте приоритеты.* Например, готовить еду, высыпаться, отдыхать вовремя, т.е. заботиться о своем здоровье — очень важно. Больными вы не сможете позаботиться о семье.
- *Планируйте реально.* Не стоит работать на пределе собственных возможностей. Лучше не включать в планы то, что вы не

сделаете, чем потом винить себя в их невыполнении.

- *Делайте то и думайте о том, что вас успокаивает.* Каждый человек уникален, и в нем заложен невероятный потенциал. Выработайте алгоритм действий/мыслей, которые вы будете совершать/мыслить для того, чтобы снизить тревожность. Все события изначально нейтральны, и сами по себе не влияют на наши эмоции и поведение. В основе эмоционального состояния и поведения лежат наши интерпретации этих событий. На наше состояние, настроение и поведение влияет не ситуация, а ее восприятие.
- *Опирайтесь на близких.* Когда чувствуете тревогу или усталость, обратитесь к близким за поддержкой. Это хорошая возможность отдышаться и снова смотреть на мир ясным взглядом. Отвлечитесь от новостей и статистик, проводите время с близкими людьми.

Сказки (книги), мультики, фильмы, прогулки — это стратегические средства для совместного времяпрепровождения. Общайтесь, ведь для детей важно живое общение со взрослыми, причем общение особенное — при котором «дисциплинарные» проблемы перестают быть в центре внимания, а на передний план выходит эмоциональная сторона жизни — переживания и чувства. Для ребенка информация о личной жизни взрослого, о его переживаниях часто оказывается совершенно новым и неожиданным опытом. Взрослый в эти минуты воспринимается как обычный человек со своими победами и проигрышами, радостями и горестями, удачами и разочарованиями. Такой обмен эмоциями и переживаниями стимулирует более открытое общение между детьми и взрослыми, сближает. Практика показывает, что такое общение является профилактикой конфликтов.



2

**Преодолеваем
страх
и панику**

Возможно, многие из нас сегодня чувствуют страх и бессилие перед лицом эпидемии коронавируса. Скачки настроения, раздражительность, тоска, чувство безысходности, растерянность, повышенная утомляемость, учащенное сердцебиение, бессонница и ночные кошмары — все это верные спутники панического состояния, которое легко передается окружающим, включая детей. Если вы в панике, то успокаивающие слова, обращенные к вашему ребенку — «успокойся, пожалуйста», «ничего не бойся», — не помогут. Дети будут чувствовать ваше состояние, которое может автоматически передаваться им, заставляя испытывать беспокойство и страх, а их отрицательные эмоции будут возвращаться снова к вам, усугубляя положение.

Страх и панические настроения в сегодняшней реальности могут быть вызваны неизвестностью, неопределенностью будущего и ощущением невозможности контролировать ситуацию. Но можно научиться справляться с этими данностями, стабилизировать свое эмоциональное состояние и контролировать поведение.



ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРАХА И ПАНИКИ

- *Осознайте, какие чувства вы испытываете в этот конкретный момент.* Вы имеете право их испытывать, не вините себя за это. Назовите их — это даст вам возможность дистанцироваться от негативных чувств и не дать им управлять вами.
- *Вспомните, что все когда-то заканчивается, и эта эпидемия не исключение.* Лучшие ученые всего мира объединили свои усилия и работают, чтобы это произошло как можно быстрее.
- *Используйте техники дыхания, чтобы успокоиться.* Сосредоточьтесь на дыхании, глубоко вдыхайте воздух через нос, задействуя диафрагму («дышите живо-
- том»), и медленно выдыхайте через рот. Главное правило — время выдоха должно быть примерно в два раза длиннее, чем время вдоха.
- *Используйте практики, которые помогают снизить напряжение* — медитацию, релаксацию, любые ритмичные, повторяющиеся действия, привычные приятные бытовые ритуалы, увлекательные и приносящие удовольствие занятия.
- *Сохраняйте физическую активность или начните заниматься физическими упражнениями, если раньше у вас не хватало на это времени.* Движение помогает избавиться от стресса. Занимайтесь вместе с ребенком, пусть он участвует в выборе упражнений.
- *Попробуйте представить ситуацию со стороны, оцените ее как посторонний человек,* просто наблюдающий за происходящим, и подумайте, как лучше поступать и что нужно делать людям, которые вовлечены в эту ситуацию. Разработайте свой четкий алгоритм или порядок действий на случай заболевания — это успокоит вас и придаст уверенности.
- *Составьте распорядок дня.* Вы не можете предсказать будущее многих людей, но вы можете составить план на следующий день, неделю для себя и своего ребенка, внося таким образом порядок и стабильность в свою жизнь. Также это будет полезно вашему ребенку, который научится планировать, контролировать и распоряжаться своим временем.
- *Ограничьте чтение статей в интернете, которые усугубляют ваше состояние.* Доверяйте только проверенным источникам информации, например, читайте информацию на официальном сайте Всемирной организации здравоохранения.
- *Если все-таки прочитали пугающие новости, уравновесьте их позитивными.* Например, обращайтесь внимание на ко-

личество выздоровевших, на небывалую сплоченность, сотрудничество в борьбе с пандемией. Читайте о волонтерах, благотворительных мероприятиях, примерах поддержки и взаимовыручки людей в разных странах. Главное — найти в СМИ то, что вам полезно, и то, что вы можете сами делать и могут делать ваши дети.

принимайте себя и своих родных. Ваши близкие сейчас как никогда нуждаются в этом. Будьте искренними, не бойтесь выражать свою любовь к ним. Вместе вы справитесь!

- *Разработайте сценарий жизни вашей семьи.* Это позволит снизить тревогу, включив контроль и определенность в вашу жизнь. Пусть все члены семьи расскажут, какой они хотели бы видеть вашу совместную будущую счастливую жизнь. Это прекрасная возможность прояснить ожидания каждого и поделиться своими мечтами и желаниями.
- *Используйте с максимальной пользой возможности интернета для сохранения активности и своего развития.* Если вы посещали спортзал, курсы, клубы по интересам, возможно, стоит поискать онлайн-замену данным занятиям. Сегодня многие организации переходят в формат онлайн-лекций, вебинаров, открывают бесплатный доступ к своим ресурсам.
- *Сохраняйте социальные связи.* Больше общайтесь со спокойными и поддерживающими друзьями, знакомыми и коллегами, не склонными паниковать. Не становитесь сами источником распространения негативной информации, не сужайте круг разговоров до обсуждения проблем, сохраняйте и поддерживайте интерес к другим сферам жизни.
- *Каждый человек обладает достаточными внутренними ресурсами, чтобы пережить трудности.* Кроме того, вы можете помогать и поддерживать других. Регулярно звоните родителям и родственникам. Обсуждение даже незначительных вопросов способствует улучшению их состояния. Подумайте, кого еще вы можете поддержать доступным для вас способом.
- *Сохраняйте и приумножайте любовь в вашей семье — доверяйте, уважайте,*

3

**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, безрас- судное поведение, негативизм;
- продолжительные капризы и вызываю- щее поведение, частая ложь;
- самоповреждающее поведение;
- нежелание идти в школу или гулять с друзьями, отрешенность;
- повышенная тревожность и волнение без видимых причин;
- проявления нервозности — тики, появив- шиеся дефекты речи;
- отсутствие аппетита и сна либо повы- шенный 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 нахо- диться одному;
- жажда мстить и построение планов ме- сти;
- острое чувство одиночества;
- нарушения памяти, концентрации вни- мания, рассеянность;
- употребление алкоголя или наркотиков, противоправное поведение;
- саморазрушающее или рискованное по- ведение;
- резкие изменения в межличностных от- ношениях;
- преждевременное вхождение во взрослую жизнь (половая распущен- ность, прогулы школы, побеги).

Все эти симптомы не должны оставаться без внимания. Ребенку очень важны ваши 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 тре- вожащей ситуации. Например: «Что с тобой случилось в последнее время? К кому твои проблемы имеют отношение?». Оцените глу- бину эмоционального кризиса. Задавайте

вопросы о самочувствии, спрашивайте, что вы можете для него сделать. Внимательно отнеситесь даже к самым незначительным жалобам. Вселяйте надежду, что все про- блемы можно решить. Спросите, что долж- но произойти, чтобы ситуация изменилась, предложите свои способы ее изменения.

Если вы заметили один из следующих при- знаков:

- интерес и фантазии на тему смерти и же- лания уйти из жизни;
- размышления ребенка о том, что он аб- солютно никому не нужен;
- попытки ребенка попрощаться — непри- вычные разговоры о любви к вам, вне- запные выражения благодарности раз- личным людям за помощь;
- приведение всех дел в порядок;
- дарение своих любимых и наиболее цен- ных вещей друзьям —

— незамедлительно используйте все спосо- бы помочь ребенку избавиться от подавлен- ного настроения и ощущения потери смысла жизни! Если чувствуете, что не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться к специа- листам, например, в Республиканский центр психологической помощи <https://rcpp.by>.

4

**Помогаем
детям
справиться
со стрессом
с помощью
игр**



Неважно, реальные или вымышленные страхи беспокоят вашего ребенка, — в любом случае в такой момент он особенно нуждается в общении, понимании и помощи со стороны взрослых. Как лучше поддержать ребенка, чтобы он вновь обрел спокойствие и равновесие, как помочь ему овладеть опытом и знаниями для преодоления стресса?

Ребенок, находящийся в кризисной ситуации, переживает новые сложные чувства, поэтому ресурсы лучше всего искать в естественной и привычной для него деятельности — игре. Она защищает от пугающей действительности и дает возможность создавать свой мир, в котором можно безопасно проживать и научиться справляться с теми аспектами реальности, которые являются разрушительными для детской психики. Вспомните (или посмотрите) пронзительный фильм «Жизнь прекрасна» Роберто Бенини о спасительной силе игры — с ее помощью герой фильма сумел во время войны сохранить сыну не только психику, но и жизнь.

Для оказания эффективной помощи в преодолении стресса игры должны быть направлены на обработку нового опыта ребенка и активизацию ресурсов для преодоления кризиса.

В первую очередь, необходимо помочь ребенку осознать и понять, что он чувствует, а также помочь безопасно выразить эти чувства.

- *Для этой цели можно предложить ребенку нарисовать свое настроение красками или цветными карандашами. Не стоит задавать какие-то рамки и ограничения. Когда он закончит, попросите рассказать о рисунке, поинтересуйтесь, с каким настроением он связывает разные цвета. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, поощряйте к продолжению рассказа, чтобы ребенок чувствовал вашу заинтересованность.*
- *Поиграйте в «Зеркало». Станьте напротив друг друга. Один из вас будет зеркалом, другой должен показывать разные эмоции и чувства. Тот, кто будет зеркалом, должен как можно точнее повторить их. Можно угадывать и называть показываемые эмоции вслух. Обсудите, в каких ситуациях ребенок испытывает эти эмоции.*
- *Если вы видите, что ребенку важно сопротивляться всему, что вы говорите, попробуйте поиграть в «Да — Нет». Попросите его на все, что вы будете спрашивать, отвечать только «нет», а потом наоборот — только «да». Старайтесь предлагать такие варианты, при которых противоположный ответ будет вызывать улыбку.*
- *Научиться различать чувства и мысли людей по мимике поможет игра «Отгадай настроение». Вам понадобится набор карточек с изображением персонажей с различным выражением лица. Вместе с ребенком рассмотрите картинки и определите чувства, которые выражают эти герои. Затем переверните и перемешайте карточки. Предложите ребенку взять любую карточку и изобразить настроение без слов, чтобы его можно было отгадать. Потом ваша очередь показывать следующую карточку, а ребенка — отгадывать.*
- *Для устранения психологического дискомфорта, агрессии, для формирования умения понимать и учитывать позицию другого человека поиграйте в «Джебериш». Расскажите детям о чудесном языке, на котором можно сказать все, что думаешь: «Переживая, мы часто пытаемся сдерживать свои чувства и эмоции. Я тоже так делаю. Давай попробуем научиться выражать все плохое на тайном языке. Он придуман для того, чтобы можно было сказать все-все! И плохое, и хорошее. А потом помириться! Этот язык очень легко выучить — просто включай фантазию! Смотри, как это делаю я:*

«Харр! Я-я-я-я! Куздра-шуздра! Тратт! Тратт! Тратт! Дуррр! Муррр! Фуррр!» Попробуйте поругаться и помириться на тайном языке джебериш.

- *Научиться понимать и разграничивать разные чувства, а также осознавать взаимосвязи между действиями, отношениями и чувствами поможет игра «Закончи фразу». Бросая ребенку мяч или мягкую игрушку, вы произносите начало фразы. Ребенок возвращает мяч, произнося окончание предложения. Сначала все фразы придумывает взрослый, а когда ребенок хорошо поймет смысл игры, он сам может стать ведущим. Фраз может быть так много, сколько придумаете.*

Примеры фраз:

Когда мне страшно, я....

Когда я сержусь, я....

Если меня обижают, я...

Когда на меня кричат, я...

Я чувствую злость, когда...

Мне бывает страшно, когда...

Я счастлив(-а), если...

Я прыгаю от радости, когда...

Я грущу, когда мама...

Я печалюсь, если мои родители...

Я завидую, когда...

Я очень люблю...

Я в ярости, если...

Мне бы хотелось, чтобы мои друзья...

Мне бы хотелось, чтобы мама...

Мне бы хотелось, чтобы папа...

Я озадачен(-а), когда...

Я расстраиваюсь, если...

Я смеюсь, когда...

Я спокоен (спокойна), даже если...

Мне нравится, когда...

- *С помощью игры «Волшебный дождь» можно активизировать воображение и выразить агрессивные чувства в безопасной форме. Для этого понадобятся любые старые газеты и яркие глянцевые журналы, клей ПВА, двусторонний скотч, большой лист бумаги. Игра состоит из трех этапов. Первый этап: предложите ребенку взять несколько журналов и газет. Затем решите, за какое время газеты будут разорваны на мелкие кусочки (но не больше 3–4 минут). По сигналу нужно остановиться. Второй этап: также вместе с детьми определите промежуток времени, когда можно всласть побросаться кусочками, разбрасывать их вокруг, подбрасывать вверх, устраивая «волшебный дождь». По сигналу нужно остановиться и перейти к третьему этапу. Предложите ребенку на скорость собрать все кусочки в специальный пакет. В игре очень поможет звуковой таймер. Потом из кусочков можно сделать аппликации и коллажи, приклеив их на большой лист бумаги.*

После осознания и выражения чувств, можем перейти к **снятию эмоционального и телесного напряжения с помощью физических игр.**

- *Предложите ребенку поиграть в «Солдатики» — чередовать очень сильное напряжение и максимальное расслабление тела. По команде «Солдаты!» надо выпрямиться, сильно-сильно напрячь все мышцы, не шевелиться и ничего не говорить. По команде «Отмена!» можно расслабиться и качаться, как листочек на ветру, произносить звуки.*
- *Еще одна игра на контраст ощущений — «Бабочка». Предложите ребенку сначала испытать ощущения активности и движения, как будто «бабочка порхает» (можно под музыку), а затем — пассивности замирания: «бабочка села на цветок».*
- *Для преодоления страха одиночества и темноты отлично подойдут всем известные «Жмурки» или «Прятки». Эти игры любят абсолютно все дети, испытывая радость от «находок». Если ваш ребенок*

слишком тревожен или сильно боится темноты, то завязывать ему глаза не стоит — достаточно их просто закрыть.

- *Простая игра «Куча мала» с близкими научит ребенка лучше чувствовать границы своего тела.* Телесный контакт с мамой жизненно необходим не только младенцу, но и детям постарше. Они также нуждаются в прикосновениях, объятиях, поцелуях. Это послание от вас: «Я тебя люблю, мне хорошо рядом с тобой».
- *Для расслабления, снятия физического и эмоционального напряжения можно предложить поиграть в «Повелителя погоды».* Кто-то становится «повелителем погоды», а кто-то должен оказаться «местом погодных условий». «Место погоды» ложится, стоит или сидит, облокотившись на спинку стула, а «повелитель погоды» делает массирующие движения по спине, приговаривая: «Сейчас хорошая погода, светит солнышко, поют птички, приятное тепло разливается по телу [легкие, поглаживающие прикосновения]. Веет легкий ветерок, он дует все сильнее, нагоняет тучи, раскачивает деревья, начинается настоящий ураган [динамичные круговые движения руками по всей поверхности спины]. Небо темнеет, гремит гром, начинается дождик, он усиливается, превращается в ливень [движения усиливаются: это уже хлопки, щипки, стремительные круговые движения]. Капли становятся реже, ветер стихает, дождь прекращается... Постепенно природа успокаивается, небо очищается, появляется солнышко, снова поют птички, а на небе появляется радуга [«повелитель» возвращается к нежным, ласковым, поглаживающим движениям]». Затем «повелитель» и «место погоды» меняются местами. Можно показать пример, начав первым.
- *Научиться осознавать процессы в теле, а также понимать разные темп, ритм и энергию поможет игра «Замри».* Ребенок выбирает себе образы разных животных: одного медленного (например, улитка, черепаха), одного побыстрее (например,

курица, коза), одного быстрого (например, верблюд, лошадь) и одного очень быстрого (например, леопард, заяц). Сначала предложите спокойно двигаться по комнате в любом направлении. Затем попросите двигаться с разной скоростью, как разные животные, ускорять или замедлять темп в зависимости от указаний — как самое медленное животное, потом чуть более быстрое и т. д., пока не прозвучит команда замереть. Во время игры важно удерживать ритм дыхания и оставаться расслабленными. Можно повторять несколько раз.

- *Расслаблять и напрягать мышцы, чтобы научиться управлять напряжением и снимать стресс, можно, играя в «Огонь и лед».* По команде «Огонь!» нужно двигаться всем телом, как языки пламени, темп и ритм движений ребенок выбирает самостоятельно. По команде «Лед!» застыть в позе, в которой застигла команда, напрягая все тело до предела. Попросить представить, как застывают, замораживаются все части тела. По команде «Оттаять!» ребенок снижает напряжение и как будто медленно «тает», постепенно расслабляя все части тела. Как только ребенок становится подвижным, снова звучит команда «Огонь!». Команды меняются несколько раз.
- *Сбалансированная активизация моторных и сенсорных центров каждого полушария мозга способствует интеграции, снятию напряжения и стресса. Достичь этого позволит игра «Крючки-закорючки».* Для этого нужно занять некую странную позу, буквально скрючиться, переплести ноги-руки и провести в такой позе 5 минут.

И, наконец, **для поиска ресурсов и способов справиться с ситуацией нужно научиться использовать воображение**, создавать и запоминать приятные события, ощущения и образы.

- *В возрасте до 5 лет для детей эффективнее всего будут волшебные сказки.* Через одушевленных персонажей — кукол,

мягкие игрушки, фигурки — можно познакомить детей с готовыми способами возможного поведения и благоприятного разрешения проблем или придумать вместе новые. Чем младше ребенок, тем более простыми должны быть куклы.

- *Детям постарше подходят более сложные сюжетно-ролевые игры, где воспроизводятся события и ситуации, происходящие в мире и выходящие за рамки их личного опыта. В таких играх дети учатся находить решение различных задач, осмысливать действия, потребности и эмоции, анализировать, планировать, ставить цели, управлять своим поведением, соблюдать правила и контролировать себя. В игре выявляются переживания и формируются чувства ребенка. Например, играя во врача или спасателя, ребенок восхищается ими, хочет стать таким же. При этом у него формируется ответственность за дело, радость и гордость в связи с успешным выполнением. Сюжет, роли и правила игры создавайте в зависимости от ситуации, которая тревожит ребенка или в которой он испытывает затруднения. Игра должна помочь ему разобраться в этой ситуации, понять, как лучше действовать, и научиться справляться с ней.*
- *Для развития навыков саморегуляции попросите ребенка представить, что над его головой есть «Зонтик», который защищает от страхов, тревог и невзгод. В течение 5–7 минут надо крепко подержать за ручку этот «зонтик». Обсудите с ребенком, что он чувствует. Предложите ему вспоминать это чувство, когда он испытывает тревогу.*
- *Предложите мысленно и во всех подробностях представить «Безопасное место», где ребенок чувствует себя спокойно и счастливо. Это может быть реальное место или воображаемое. Нужно представить и запомнить все его детали, приятные звуки, запахи, цвета и ощущения. Затем представить, что в этом месте рядом с ребенком есть помощник, который может решить любые проблемы (это мо-*

жет быть фантастический герой или вымышленный друг). Осмотреться еще раз вокруг и запомнить все как можно лучше. Скажите ребенку, что он в любое время может мысленно возвращаться в это место.

- *Еще одна техника называется «Дерево». Предложите ребенку выбрать себе удобное место в комнате, закрыть глаза и представить себя каким-нибудь деревом. Попросите ребенка представить, какие корни, ствол и крона у «его» дерева, как от корней движутся питательные соки и поднимаются по стволу к листочкам, как дерево наполняется жизненной энергией, как солнышко своими лучами ласкает крону, согревает каждый листочек. После этого попросите ребенка нарисовать свое дерево силы.*

Каждая игра может иметь многочисленные варианты. Детям необходимо богатство и многообразие игр, пространство для фантазии и творчества. Им нужно изобретать, усложнять или упрощать известные игры, дополнять новыми правилами и деталями.

Игры помогают снять психологические барьеры, вселяют уверенность в собственных силах, помогают детям избавиться от стресса и проработать свои переживания, улучшают общение со сверстниками и взрослыми. Играйте вместе на здоровье!



5

**Тревожные
симптомы
в поведении
подростка.
Как вести себя
родителям?**

Один из самых сложных периодов развития ребенка — подростковый возраст. Важнейшая психологическая особенность этого периода — зарождающееся чувство взрослости. Уровень притязаний подростка превосходит будущее его положение, которого он фактически еще не достиг, и намного превышает его возможности. Это ярко выражено в стремлении противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права, но в то же время и в ожидании от взрослых помощи, защиты и поддержки, оценок и одобрения. Важно признание родителями равенства прав подростка и взрослого.

Можно выделить такие характерные черты подросткового возраста:

- демонстративность во всем (поведение, внешний вид);
- эмоциональная нестабильность (импульсивность, перепады настроения, повышенная ранимость, обидчивость);
- бурный рост, развитие и перестройка организма, неравномерность физического развития;
- повышенная чувствительность к оценке окружающих;
- потребность в принятии сверстниками;
- стремление противопоставить себя взрослым, отстаивать свою независимость и права;
- снижение родительского авторитета;
- бунт против контроля со стороны взрослых и одновременно потребность в руководстве и ожидание поддержки;
- зависимость самооценки от стиля взаимоотношений со сверстниками и взрослыми.

Подростковый период относится к возрастным кризисам. Это тяжелое и сложное время и для родителей, и для самих подростков. Происходящие с ребенком бурные физические и эмоциональные изменения вызывают у него неуверенность и сомнения в себе, и от отношения к нему родителей, от их ожи-

даний в этот период во многом зависит, какая сформируется самооценка.

У подростков много поводов для беспокойства и переживаний: подготовка к экзаменам, поступление в вуз, отношения со сверстниками, социальный имидж, первая любовь. Происходящее в семье тоже оказывает влияние на подростка — разногласия между родителями, ссоры с братьями или сестрами, финансовые трудности.

Если во взаимоотношениях между родителями и подростком не все ладится, есть трудности, никогда не поздно все изменить. Правда, чем старше ребенок, тем больше усилий необходимо прилагать взрослым. Безвыходных ситуаций не бывает, важно проявить терпение, не останавливаться на полпути.

Поведение подростка, на которое следует обратить особое внимание:

- частое грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности;
- стремление к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам, отрицание проблем;
- прямые высказывания типа «Я не могу этого выдержать», «Я устал(а) от такой жизни», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Нет смысла жить дальше», «Скоро все закончится»;
- нехарактерное поведение: снижение социальной активности у ранее общительных детей или, наоборот, повышенная общительность у тихонь, несвойственное желание уединения, утрата интереса к любимым занятиям;
- предпочтение траурной или скорбной музыки, внезапный интерес, проявляющийся косвенно или прямо, к отравляющим веществам, раздача личных вещей;
- разговоры об отсутствии ценности жизни;
- высказывания типа «Ничего, скоро вы отдохнете от меня», «Он (она) очень скоро

пожалует о том, что отверг меня». Конечно, при этом необходимо учитывать контекст высказывания.

- признаки несчастной любви. Взрослые зачастую считают подростковую любовь несерьезной. При неудачном «любовном» опыте ребенок может решить, что он неудачник, никому не нужен в этом мире;
- проблемы в отношениях со сверстниками. Ребенок может чувствовать себя белой вороной, изгоем, с которым никто не хочет общаться.



КАК ПОСТРОИТЬ РАЗГОВОР С ПОДРОСТКОМ?

Не паникуйте! Эмоциональная стабильность взрослого помогает успокоиться подростку. Важно сохранять доброжелательный, спокойный настрой. Не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты. Дайте выход его агрессии, а затем послушайте, что вызывает гнев.

Выслушивайте. Если подросток пытается вам что-то продемонстрировать каким бы то ни было способом, значит, он доверяет вам и верит, что вы способны услышать. Сначала без осуждений выслушайте ребенка, если его слова пугают вас, скажите об этом прямо. Ему нужна помощь, а не заверения в том, что все в порядке.

Будьте внимательны. Внимательно относитесь ко всему сказанному подростком, даже если, на ваш взгляд, это незначительные проблемы. Подросток может явно не показывать свои чувства, но вместе с тем испытывать сильнейшие переживания.

Уважайте эмоции. Не обесценивайте переживания ребенка. Не останавливайте слезы, когда они есть, — нередко за такой реакцией стоит душевная боль. **Боли нужен выход, а ребенку, который плачет, — поддержка.** Отрадите его переживания — скажите, что вы видите, что ребенку больно и спросите, как вы можете помочь. Для подростка переживание любви, предательства, одиноче-

ства — самое сильное. Ребенок будет доверять вам больше, если не услышит: «У тебя таких Марин (или Саш) будет миллион». Если подросток увидит, что вы принимаете и понимаете его боль, искренне сочувствуете его переживаниям, доверия между вами станет еще больше.

Вселяйте надежду. Расскажите о своих (возможно схожих) переживаниях, поделитесь своим опытом преодоления этой ситуации, расскажите о том, как и при каких обстоятельствах вы справились. Вспомните те трудные ситуации, которые вашему ребенку удалось преодолеть. Подчеркните, что с любой кризисной ситуацией можно справиться.

Ищите выход из трудной ситуации. Откажитесь от навязывания своего мнения. Предложите помощь, сотрудничество в разрешении трудной ситуации. Заверьте ребенка, что он может обратиться за помощью в любой момент и вы откликнитесь.



ЧТО ПОМОЖЕТ ПОДРОСТКУ ЛУЧШЕ СПРАВИТЬСЯ СО СТРЕССОМ?

Забота о здоровье. Подростки часто поздно ложатся спать, а просыпаться им приходится очень рано. Полноценный ночной сон (не менее 8 часов) помогает расслабиться, восстановить тело и психику. Один из лучших способов снять стресс — физическая активность: пробежка, прогулка, активные игры или тренажерный зал. Здоровое сбалансированное питание, включающее большое количество овощей, фруктов, белков, восполнит дефицит питательных веществ и сохранит здоровье ребенка во время стресса.

Акцент на сильных сторонах и позитивных моментах. Если подросток считает, что все идет не так, беспокоится о том, чего у него нет, думает только о том, что у него не получается, — стресс усиливается. Напоминайте ребенку о его сильных сторонах и качествах, которые можно использовать для решения

проблем, напоминайте о его прежних успехах и достижениях, обращайтесь и акцентируйте внимание на том, что у него хорошо получается, помогите увидеть в жизни позитивные моменты и вселяйте уверенность в его силах. Старайтесь как можно чаще хвалить подростка, выражать свое одобрение. Сознание того, что вы им довольны и гордитесь, очень важно для повышения его самооценки.

Занятия тем, что приносит радость и делает счастливым. Позвольте подростку делать не только то, что нужно, но и то, что ему нравится. Например, слушать музыку, смотреть фильмы или играть в компьютерные игры, проводить вечера с друзьями. Поддерживайте его увлечения, касающиеся попыток искать себя в будущей профессии, даже если они кажутся вам бесперспективными. Не обесценивайте его мечты и старания. Порой самые неожиданные варианты приводили людей к настоящему успеху и становились делом всей жизни.

Навыки саморегуляции — управление своим психоэмоциональным состоянием через воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных образов, а также посредством контроля мышечного тонуса и дыхания. Помогите подростку познакомиться с ними и освоить техники дыхания, медитации, визуализации, нервно-мышечной релаксации и др. Эти упражнения могут помочь ему устранить эмоциональную напряженность, вернуть душевное равновесие и расслабиться, отпустить беспокоящие мысли, избавиться от негативного мышления, по-новому взглянуть на ситуацию.

Игры. Это естественный, привычный и эффективный способ снятия эмоционального напряжения и профилактики стресса.

- В игре **«Замри»** участники должны танцевать под музыку, а когда она останавливается, замереть. Можно повторять сколько угодно раз.
- Для повышения доверия и улучшения отношений в семье можно использовать игру **«Верите ли вы, что я...»**. Родители и дети, по очереди произнося эту фразу, дальше рассказывают о каком-то своем поступке или любом событии. Задача — угадать, говорят правду или нет. Угадавшему присуждается балл, в противном случае балл забирает рассказчик.
- Похожая на предыдущую игра **«Я никогда не...»**. Задача вспомнить, чего никогда в жизни не делал, например, не летал на самолете. Кто летал, погибает палец, кто не летал — нет. Если никто не летал, то палец погибает рассказчик. Проигрывают те, кто загнет все 10 пальцев. Кто останется — побеждает.
- Популярная игра на доверие — выбрать **«Правду или действие»**. Ведущий загадывает вопрос и задание. Игрок, выбрав «правду», должен честно ответить на вопрос, а выбрав действие, должен выполнить задание. Главное для родителей — быть честными самим, однако не злоупотреблять возможностью и не задавать вопросов, на которые подростку будет очень сложно честно ответить.
- **«Квест с подарком»**. Какими бы взрослыми подростки себя не считали, они с удовольствием вовлекаются в эту игру. Родители прячут какой-то подарок для подростка и рисуют подсказки, по которым можно его найти. В первой подсказке обычно нарисовано, где найти вторую подсказку и т. д., насколько у родителей хватит фантазии, — пока не найдут свой подарок. Это может быть не очень ценная, но приносящая подростку радость вещь.
- В игре **«Молчание»**, перебрасываясь легким мячом или воздушным шариком, как следует из названия, вы должны молчать. Участник, который произносит звук, проигрывает. Это заставляет сосредотачиваться на мяче, а не на негативных мыслях.

- Можно предложить подросткам в семейном кругу или с друзьями разыграть **миниатюры** или прочитать **стендап** собственного сочинения. Можно написать на бумажках разные жанры — комедия, трагедия, детектив, триллер, мелодрама и т. д. Участнику загадывают тему, которую он должен показать в жанре, написанном на вытаскиваемой бумажке.
- Хороший повод поднять настроение — поиграть в **«Твистер»**, который можно сделать самостоятельно. Куски цветной (красной, синей, желтой и т. д.) бумаги приклейте скотчем на полу. В одной стопке бумажек напишите названия «конечностей» (правая нога, левая нога, левая рука, правая рука), а в другой — цвет, на который надо наступить.
- Предложите подросткам снять собственный **короткометражный фильм**. Напишите совместно простой сценарий, сделайте грим, придумайте костюмы из подручных материалов, распределите роли. Можно даже создать семейный Youtube-канал.

Больше разговаривайте с подростком, интересуйтесь его жизнью, потребностями: что у него происходит, что получается, а что нет, в какой помощи он нуждается, как видит ваши отношения и что бы ему хотелось в них изменить. Такие разговоры необходимы, найдите для них время вне контекста обсуждения его успеваемости в школе и без критики ребенка. Для подростка очень важно, чтобы рядом был взрослый, поддерживающий и понимающий, а такое общение может стать основополагающим в формировании навыков жизнестойкости и развития психологической устойчивости к неблагоприятным воздействиям извне.

6



**Развод:
как сказать
об этом детям**



ДЕТИ ПОПОЛАМ НЕ ДЕЛЯТСЯ

Взрослые, создающие семью, стремятся удовлетворить комплекс потребностей — в любви, в детях, в переживании общих радостей, в понимании, общении. Однако темы «развод», «неполные семьи» не сдают своих позиций. Причины развода могут быть самыми разными, но взрослым важно понимать, что развод родителей — всегда тяжелейший стресс для ребенка.

До развода большинство взрослых не представляют, с какими проблемами они могут реально столкнуться. Проблемы касаются многих аспектов жизни, таких, как раздел имущества, реорганизация быта, создание новых взаимоотношений с друзьями, родственниками и детьми. Взрослые, безусловно, имеют право принимать решение оставаться им вместе или разбежаться в разные стороны. Но штамп в паспорте о разводе не прекратит их отношения, если у бывших супругов есть общие дети. Они перестанут быть мужем и женой, но впереди их ждет общение, связанное с воспитанием общего ребенка — он пополам не делится!



УСЛЫШЬТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Некоторым родителям бывает трудно совладать с захлестнувшими их чувствами: неудовлетворенные амбиции, уязвленное самолюбие и бытовые трудности толкают взрослых на «тропу войны». Без сомнений, отец и мать имеют равные права относительно ребенка, но когда эмоции зашкаливают, дети становятся орудием шантажа. Чтобы ребенок легче пережил травму развода, у него должны сохраниться хорошие отношения как с папой, так и с мамой.

Родителям необходимо понимать, какие последствия могут ждать их и ребенка в том или ином повороте событий, понимать и замечать чувства и потребности ребенка,

услышать его голос. Этот голос говорит: «Мама, папа, вы мне нужны оба!!!», «Я не хочу называть дядю Петю папой» или «Не хочу я называть тетю Зину мамой», «У меня уже есть мама и папа».



КАК РАЗВОД МОЖЕТ ПОВЛИЯТЬ НА ДЕТЕЙ

Конфликт между родителями является основной причиной снижения у детей чувства собственного благополучия. Когда родители ссорятся, у детей развиваются страхи, тревога и раздражительность. Они становятся особенно уязвимы, когда их принуждают принять ту или иную сторону. Затяжные судебные баталии (например, за родительские права) или скандалы при дележе имущества, решении вопросов о режиме свиданий уходящего из семьи родителя с ребенком и материальной поддержке еще более осложняют ситуацию как для родителей, так и для детей.

Многие взрослые, понимая всю остроту, болезненность и силу влияния развода на психофизическое здоровье ребенка, решают вопросы мирно — не прибегая к дразгвам и множественным судебным разбирательствам. Тем самым сохраняют психическое здоровье детей, их целостность и дают возможность ребенку чувствовать себя полноценным человеком.

На самом деле, если развод явился необходимой мерой для родителей, то для ребенка он может стать избавлением от еще больших переживаний. Намного тяжелее ему было бы постоянно находиться в атмосфере «хронического» развода, когда взрослые, продолжая жить под одной крышей, фактически не являются семьей. В доме, где постоянная напряженная обстановка, бесконечные конфликты, скандалы, насилие, ребенок чувствует себя вдвойне несчастным. Но, с другой стороны, даже самый оправданный развод может стать для него сильнейшим потрясением.



КАК СКАЗАТЬ РЕБЕНКУ О ТОМ, ЧТО РОДИТЕЛИ РАЗВОДЯТСЯ, КАК ПОМОЧЬ ЕМУ ПЕРЕЖИТЬ ЭТУ СИТУАЦИЮ?

Поставить ребенка в известность о предстоящем разводе необходимо до того, как это неприятное событие произойдет. Это даст ему возможность обдумать горькую новость. Позвольте ребенку поговорить на эту тему не один раз, а столько, сколько ему потребуется. Он должен задать родителям все вопросы, которые то и дело возникают в его голове, и рассказать о чувствах, переполняющих его сердечко. Важно не поставить ребенка перед фактом развода, а помочь этот факт пережить.

- *С ребенком необходимо поговорить — открыто, с учетом его возраста, уровня развития, особенностей характера и темперамента.* Не следует, например, перегружать пятилетнего ребенка подробностями о похождениях отца. А вот подросток наверняка захочет знать больше о характере взаимоотношений между взрослыми и о разладе между родителями. О разводе можно сказать так: «Мы не ладим уже давно. Мы по-разному пытались сделать наш брак счастливым, но так ничего и не добились. Мы решили больше не жить вместе и развестись».
- *Информация, исходящая от взрослых не должна быть разной.* Так вы избавите детей от необходимости выслушивать две версии. Причем поговорить нужно каждому — и маме, и папе. Было бы идеально, чтобы родители сообщили детям о своем решении вместе.
- *Не стоит вдаваться в подробные разъяснения причин развода, если ребенок не старше 6 лет.* Важно исключить такие фразы, как: «Твоя мама (или папа) очень плохой человек. Мы правильно сделали, что ее (его) выгнали. Больше ее (его) к нам не пустим». Лучше сказать: «Папа (мама) будет жить отдельно от нас, но

он (она) тебя очень любит, и вы будете видаться».

- *Очень важно не путать свою боль и переживания ребенка, не доставлять ему новых страданий, невольно нагружая его своими чувствами.*
- *Ребенку следует сообщить не только о факте развода, но и о его причине.* В этом случае развод в глазах ребенка будет выглядеть не как некая катастрофа, в которую попала его семья, а как событие, имеющее под собой какое-то основание.
- *Возможность общения с обоими родителями, без навязывания ребенку роли «шпиона» или «связного», является самой большой помощью.* Без сомнений роль матери — важная роль. Однако роль отца в детской судьбе не менее значима, чем роль матери, и об этом важно помнить.
- *В случае, когда родители расстались до рождения ребенка либо когда он был слишком мал, для ответа на настойчивый вопрос «Где папа?» не стоит придумывать легенду о погибшем летчике или ушедшем в очень дальнее плавание капитане.* Необходимо спокойно, уверенно и честно в доступной форме объяснить ситуацию.
- *Если же кто-либо из родителей не намерен продолжать общение с ребенком, постарайтесь объяснить ему, что причина такого решения кроется вовсе не в ребенке.* Ребенок не должен чувствовать себя отверженным.
- *Если ваш ребенок осознает, что у кого-то из родителей присутствуют особые личностные проблемы, такие как алкоголизм или пристрастие к азартным играм, то бесполезно делать вид, что не эти проблемы привели вас к решению развестись.* Важно не представлять ребенку своего супруга «чудовищем». В данном случае уместно сказать: «Да, проблема алкоголизма твоей мамы (или

папы) повлияла на мое решение развестись. Но главное не это. Просто мы сошлись на том, что больше не можем жить вместе».

Самым правильным выходом в ситуации развода может стать обоюдный договор родителей о воспитании ребенка. На родителях всегда лежит ответственность — показать ребенку достойный пример, как справляться с кризисными ситуациями.

7

Как помочь ребенку справиться с горем?



Детей обычно стараются оградить от информации о таких травмирующих событиях, как тяжелая болезнь или смерть близкого человека, и часто из лучших побуждений скрывают от ребенка правду. Однако ребенок видит и чувствует по состоянию взрослых, что в семье что-то происходит, но ему ничего не говорят. Фантазии и домыслы на эту тему могут оказаться очень травматичными для детской психики. Например, ребенок может подумать, что он виноват, что взрослый заболел из-за его плохого поведения или даже нехороших мыслей. Ребенок может почувствовать себя в этот момент одиноким в своих тревогах и переживаниях, исключенным из семьи. Также может появиться злость от непонимания происходящего, беспомощность, отчаяние и страх, что он или кто-то еще из членов семьи заболеет или умрет, иногда даже депрессия и сильное ощущение пустоты и покинутости.

Очень важно, чтобы вы были в это непростое время вместе с ребенком и могли объяснить ему происходящее и честно ответить на его вопросы. Детские реакции на горе могут быть самыми разными, дети переживают горе каждый по-своему. Будьте готовы принять любую реакцию ребенка — от слез до агрессии. Возможно, он не примет сразу ваше объяснение, устроит истерику. Дайте ему время свыкнуться с этой мыслью и подождите, пока он будет готов поговорить с вами об этом.

Если ребенок надолго замыкается в себе, это может говорить о его трудной внутренней борьбе с тяжелыми мыслями и чувствами. Если к тому же ухудшаются сон, аппетит, результаты в школе — это повод обратиться за помощью к специалисту.



ЕСЛИ БЛИЗКИЙ ЧЕЛОВЕК ЗАБОЛЕЛ

Какая бы тяжелая болезнь ни была, не стоит скрывать ее от детей: это тот случай,

когда лучше горькая правда. Утаивание информации от ребенка, особенно если вся семья в курсе происходящего, может сформировать у него чувство вины, страха и агрессии. Мысли ребенка, что он что-то не так сделал и близкий из-за этого заболел, вызывают чувство мнимой вины и разрушительны для психики. Ребенок может начать бояться темноты, оставаться один, засыпать, становится пассивным и чрезмерно послушным или агрессивным от непонимания, что происходит в семье. Обязательно поговорите с ним, объясните ситуацию и ответьте с учетом возраста на волнующие его вопросы.

Но в то же время нельзя перегружать ребенка подробностями, делать из болезни семейный культ и подчинять ей всю жизнь семьи. Важно максимально сохранить обычный образ жизни детей и привычное взаимодействие с заболевшим родственником.

- Не укоряйте ребенка, если он весел, смеется и ведет себя беззаботно — это совсем не значит, что он не переживает внутри. Выражение скорби на лице никак не поможет больному, а вот детский смех как раз может оказаться заразительным и целительным.
- Объясните маленькому ребенку, что некоторые изменения в жизни семьи все-таки произошли и его они тоже коснутся — например, нужно постараться не шуметь, когда больной отдыхает и быть готовым оказать посильную помощь, если в этом будет необходимость.
- Поощряйте желание ребенка заботиться о родственнике, если это возможно, но в пределах разумного — например, принести телефон, подать лекарство, воду, открыть или закрыть окно, поправить одеяло.
- Не препятствуйте участию заболевшего в жизни ребенка и их общению: обсуждению уроков и отношений, книг, фильмов, игр и т. д. Если личное общение невоз-

можно, помогите наладить связь через телефон, мессенджеры, видеочаты.

- Предупредите учителя в школе или воспитателя в детском саду, что в поведении ребенка могут быть перемены, дети часто стесняются говорить о происходящем дома и своих переживаниях.

Возрастные особенности переживания детьми горя в случае смерти близкого человека

До 5 лет дети не в состоянии понять значение слов «смерть», «навсегда» и поэтому думают, что тот, кто умер, может вернуться. Ребенок не понимает, что смерть окончательна, и будет искать умершего человека, колебаться между отрицанием и принятием того, что произошло. В этом возрасте детям придется повторять, что тот, кто умер, ушел и не придет обратно, объяснять, что умерший человек больше не дышит, не может думать и не чувствует никакой боли.

Младшие школьники (7-9 лет) часто задумываются о смерти потому, что они уже понимают, что смерть неизбежна и окончательна, что все жизненные функции прекращаются, когда человек умирает. В этот период дети понимают реальность смерти, но им трудно представить себе, что они или их близкие люди умрут. Это может вызывать сильные эмоциональные переживания.

К 10-12 годам дети лучше понимают, какие последствия несет за собой смерть, и больше думают о том, что происходит после смерти. Они задумываются над смыслом умирания и о несправедливости смерти. В этом возрасте детям, особенно мальчикам, часто бывает трудно показать свои чувства. Чтобы минимизировать пугающие фантазии и сильные переживания у детей, важно давать им точную информацию о смерти и поощрять задавать вопросы. Разговоры на эту тему дают возможность нового и более зрелого переживания и понимания смертного случая. Знание конкретных фактов поможет детям восстановить веру в жизнь.

Подростки. Реакции подростков на горе схожи с реакцией и взрослых, и детей. Обладая взрослым мышлением, они понимают, что смерть — это навсегда и нет смысла ждать возвращения умершего, однако сильный стресс подталкивает их к регрессу — возвращению по поведенческим реакциям в более ранний возраст. Подростков могут посещать мысли о суициде как способе воссоединиться с умершим.

Сигналы опасности, на которые взрослые должны обратить особое внимание:

- деструктивные способы выражения гнева или агрессия дольше, чем шесть месяцев после утраты, отказ посещать школу;
- подавленное настроение, приступы паники, страх находиться одному;
- ночные кошмары, трудности с засыпанием, отказ идти спать;
- употребление алкоголя или наркотиков (характерно для подростков);
- избегание разговоров и даже упоминаний об умершем или о смерти;
- имитация симптомов его заболевания;
- повторяющиеся высказывания о желании соединиться с умершим.



ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ:

- *Врать или давать слишком абстрактные объяснения произошедшему.* Информация и разговор со взрослыми имеют решающее значение для того, как ребенок справится с горем. Чтобы доверие к родителям сохранилось, как можно скорее дайте ребенку максимально точную информацию.
- *Говорить детям, что плакать и выражать свои эмоции стыдно.* Важно, чтобы взрослые позволяли выражать любые чувства и объясняли, что чувствовать так, когда кто-либо умирает, естественно.
- *Наказывать детей за гиперактивность, повышенную агрессивность, нестандарт-*

ное поведение. Лучше покажите ребенку, как можно выражать в таких случаях свои негативные чувства (бить подушку, кричать в лесу или выбрасывать энергию через физическую активность).

- *Разлучать с собой и доверять другим людям заботу о детях без крайней необходимости.* Это может усилить беспокойство детей, что их родители тоже исчезнут, дети в такое время особенно нуждаются в близости с вами.
- *Мешать ребенку проигрывать драматическую ситуацию, устраивать похороны животных или насекомых, рисовать могилы или вещи умершего и т. д.* Таким образом ребенок выражает свои чувства и старается осмыслить произошедшее. Обратите внимание, не свидетельствуют ли игры и рисунки вашего ребенка о чувстве вины.
- *Запрещать смотреть на фотографии умершего, носить что-либо из его вещей с собой, спать с ними, посещать те места, где они были вместе с умершим, или его могилу.* Если дети очень скучают, у них могут возникнуть такие желания, и это нормально.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ?

Помочь ребенку осознать горе. Дети, как и взрослые, постепенно приходят к пониманию реальности случившегося. Поэтому необходимо открыто и честно говорить о том, что произошло, давать конкретную информацию, объяснять, что умерший никогда не вернется. Детей часто интересуют вопросы рождения и смерти, позвольте ребенку задавать их и честно отвечайте, если знаете ответ, или говорите: «Я не знаю». Внимательно прислушивайтесь к мыслям ребенка о том, что произошло. Расскажите о ритуалах, церемонии прощания, похоронах и дайте все объяснения, соответствующие возрасту ребенка. Разрешите вместе

со всеми участвовать в ритуалах, обычаях и формах траура, принятых в семье, если ребенок захочет. Это не причинит ему вреда, а только избавит от мучительных фантазий. На церемонии прощания ребенок обязательно должен быть рядом со взрослым. Можно предложить попрощаться с умершим, положив в гроб письмо или что-либо другое, имеющее значение.

Помочь ребенку выразить переживания, сильные реакции на горе. Ребенку старшего возраста можно посоветовать выплеснуть свои переживания в дневнике, письме, стихотворении. Не скрывайте от него своих мыслей и чувств, попытайтесь описать их. Тогда ребенку будет легче понять реакции родителей и свои, а также легче выражать свои чувства и мысли. Покажите ребенку, что плакать не стыдно. Признайте его право на переживание, его чувства реальны и сильны. Не следует произносить фразы типа: «Скоро этот пройдет». Скажите: «Я знаю, что ты чувствуешь. Он (она) любил(а) тебя, и ты его (ее) никогда не забудешь». Когда ребенок говорит о том, что он виноват в смерти близкого человека, не отмахивайтесь, не пытайтесь сменить тему разговора, поговорите об этих переживаниях, уверьте его, что ничего, о чем он думал или что он сделал, не привело к смертному случаю.

Отмечать вместе с ребенком все даты, связанные с жизнью умершего человека. Дети обычно испытывают сильную потребность вспоминать умершего, одновременно осмысливая случившееся. Вспоминайте вместе, сделайте фотоальбом, смотрите фотографии и видеofilмы, берите ребенка с собой на кладбище. Покажите, что печаль и тоска — естественные реакции. Объясните детям, что когда умирает кто-то, кого вы любите, беседы об этом человеке помогут сохранить добрую память о нем. Наши близкие живы в наших сердцах, пока мы помним о них.

Продолжать жить дальше с живущими и любящими тебя людьми. Сохраняйте заведенный в семье порядок, не разлучайтесь с детьми без крайней необходимости. Дайте

ребенку почувствовать, что вы заботитесь о нем и в любое время готовы ему помочь. Говорите с ребенком о его страхах, развеивайте их, рассказывайте ему трогательные истории, покажите, что можно смеяться и улыбаться. Возвращайте ребенка к привычной жизни, к общению с друзьями, в школу или детский сад.



88

**Насилие в семье:
как это влияет
на ребенка
и что делать?**

Несомненно, сильное влияние на развитие ребенка оказывают его родители — именно они являются образцами поведения, и те поступки, которые совершают мама и папа, являются для детей примерами правильных и неправильных действий. У каждого из нас есть пример родительских взаимоотношений, но не всегда он несет в себе любовь и взаимоуважение. Огромное количество детей в мире ежедневно становятся свидетелями насилия в семье.

В условиях эпидемиологической ситуации люди стали больше времени проводить дома. Во многих странах возросло количество пострадавших от насилия в семье. Более 70 процентов потерпевших от насилия в семье — женщины и девочки. В 2019 году около 25 тысяч женщин в Беларуси являлись потерпевшими от различных видов преступлений, в том числе от сексуального насилия. Насилие в семье — это любые действия, в результате которых наносится вред физическому и психическому здоровью человека, возникают условия, мешающие оптимальной жизнедеятельности всех членов семьи и создающие риск для нормального развития ребенка, нарушая права любого из членов семьи.



САМЫМИ УЯЗВИМЫМИ В СИТУАЦИИ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ СТАНОВЯТСЯ ДЕТИ. ПОЧЕМУ?

- Ребенок, который становится свидетелем насилия в семье, а зачастую и жертвой, часто даже не представляет, что все может быть по-другому.
- Ребенок, особенно маленький, зависит от родителей, он не может просто взять и уйти из дома. Дети не в состоянии понять, почему папа бьет маму и, как правило, обвиняют в происходящем себя.
- Дети часто не знают, что могут рассказать о своих проблемах взрослым. До-

ступ к помощи возможен лишь при участии родителей.

Насилие в семье оказывает множественное негативное воздействие на ребенка даже в том случае, когда он не является объектом насилия. Действия агрессора могут быть направлены только против одного человека, как правило женщины (мамы). Дети, которые являются свидетелями насилия в родительских взаимоотношениях, подвержены высокому риску приобретения таких эмоциональных и поведенческих проблем, как тревожность, депрессия, плохая успеваемость в школе, низкая самооценка, страхи и ночные кошмары, нарушения в пищевом поведении (переедание или отказ от пищи). Такие дети могут иметь склонность к агрессивному поведению в детстве и подростковом возрасте, или, наоборот, отличаться апатичным отношением к окружающему миру и в перспективе испытывать трудности в построении будущих семейных отношений.

Психологические особенности детей, ставших свидетелями насилия в родительских отношениях:

- низкая самооценка, которая способствует сохранению и закреплению чувства вины, стыда, неполноценности;
- частое проявление гнева, который может быть направлен на более слабых, младших по возрасту детей. Порой вспышки гнева не имеют видимой причины;
- иногда чрезмерная пассивность, неспособность себя защитить;
- привлечение к себе внимания, зачастую вызывающим, демонстративным поведением;
- склонность к чувству тревоги, беспокойства, тоски, одиночества. Нарушения сна.



ЧТО ДЕЛАТЬ?

Если вы и ваш ребенок находитесь в ситуации домашнего насилия — обращайтесь за помощью! Это не слабость! Помните, что это будет говорить о вашей силе духа и желании изменить свою жизнь и жизнь ваших детей к лучшему.

Существует ряд простых действий, которые помогут разобраться, что делать в ситуации, когда насилие происходит в семье:

- постарайтесь не изолировать себя от своего социального окружения, поддерживайте тесные отношения со своими друзьями (подругами), родственниками, соседями и коллегами;
- обратите внимание на то, в каких случаях ваш супруг (партнер) проявляет насилие, с тем чтобы стараться предупреждать такие ситуации и обезопасить себя и детей;
- определите для себя такой «уголок» в доме, который будет далеко от мест (например, кухни), где есть предметы, которые можно использовать в качестве оружия, и одновременно будет близким к выходу из квартиры (дома); если к вам применят насилие, по возможности покиньте квартиру;
- выучите наизусть телефоны милиции, шелтеров, кризисных комнат для женщин, соседей, друзей, к которым можете обратиться, находясь в опасности;
- обдумайте, каким образом вы можете связаться с милицией; помните, что в милицию вы можете позвонить в любое время бесплатно;
- объясните своим детям, что насилие ни в каком случае не может быть оправданным, никогда не думайте, что вы либо ваши дети являются причиной насилия;

- потренируйтесь с детьми быстро покинуть квартиру (дом);
- определитесь, где вы можете получить помощь, расскажите о том, что делает ваш супруг (партнер) и не забывайте, что вы не должны стыдиться ситуации, в которую попали;
- не ждите кризисной ситуации, заблаговременно проконсультируйтесь со специалистом из консультационного центра, шелтера либо кризисной комнаты о своих правах;
- спланируйте, как и на каком транспорте вы доберетесь до места, где будете чувствовать себя в безопасности, либо всегда имейте при себе деньги на такси;
- храните необходимые номера телефонов и документы в легкодоступном для вас месте на случай, если придется срочно покинуть дом;
- обязательно храните в безопасном месте сумку с одеждой, лекарствами, несколькими любимыми игрушками детей и другими вещами, которые вам обязательно понадобятся в случае кризиса.

Не нужно скрывать, замалчивать, терпеть насилие в семье либо страдать от него. Случай семейного насилия, если он произошел, необходимо остановить, чтобы предотвратить его повторение в будущем.

9

**Сексуальное
насилие
в отношении
ребенка**

Как предотвратить возможное сексуальное насилие в отношении ребенка? Ребенку необходимы любовь и внимание, ощущение своей нужности, ценности. Дети, которые постоянно слышат, что у родителей нет на них времени, будут искать родственные души среди других людей. Поэтому, даже если ваш день расписан буквально по минутам, найдите время, чтобы побыть вместе и поговорить с ребенком, расспросить, как прошел его день, рассказать, как вы провели свой.

Искренний родительский интерес к ребенку, сердечное внимание помогут детям почувствовать, что их любят. Необходимо уделять ребенку внимание, проводить с ним время и интересоваться не только отметками в школе и тем, что было на обед в школьной столовой, но и важным для него: играми, общением с друзьями, интересами, достижениями.

Очень важно поддерживать ребенка при неудачах, не критиковать, серьезно, без сарказма относиться к той информации, которую сообщает ребенок, доверять.



ПРИЗНАКИ, УКАЗЫВАЮЩИЕ НА ТО, ЧТО РЕБЕНОК СТАЛ ЖЕРТВОЙ СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ

Пережитая травма, связанная с сексуальным насилием, является одной из причин изменений в эмоциональной сфере и поведении ребенка, на которые обязательно нужно обратить внимание родителям. Например, обычно веселый, энергичный и общительный ребенок в один момент становится замкнутым, скрытным, не идет на контакт, избегает общения как со сверстниками, так и со взрослыми, надолго уходит в себя, у него могут появляться суицидальные мысли. И наоборот, ранее скромный, спокойный и тихий ребенок становится импульсивным, агрессивным и требующим внимания.

Возможно регрессивное поведение — то есть возвращение к более ранним формам поведения: например, ребенок вновь начинает писаться по ночам и мучиться из-за кошмаров. Возможны расстройства сна или пищевого поведения — ваш ребенок неделями видит во сне кошмары, плачет, не может заснуть, потерял аппетит, или напротив, очень много ест.

Дети, подвергшиеся сексуальному насилию, могут демонстрировать сексуализированное поведение: может наблюдаться необычная для возраста сексуальная активность, сексуальное использование младших детей, интерес к просмотру эротических фильмов, чрезмерный интерес к своим гениталиям и демонстрация их.

В поведении ребенка могут появиться депрессивность, стыдливость, чувство вины, ощущение собственной испорченности, боязнь и тревога.

Кроме поведенческих и эмоциональных реакций, у ребенка могут быть физические симптомы — повреждения на теле: ушибы, покраснения, потертости, ссадины, необъяснимые вагинальные или ректальные кровотечения, следы на нижнем белье, синяки вокруг гениталий, покраснение в области рта.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ ПРИ ВЫЯВЛЕНИИ ФАКТА СЕКСУАЛЬНОГО НАСИЛИЯ НАД РЕБЕНКОМ?

Помните: чтобы ребенок мог рассказать о домогательствах или насилии, он должен чувствовать себя в безопасности. А это значит, что любые сомнения, агрессия, осуждение, обесценивание и недоверие со стороны взрослого к описываемому ребенку происшествию должны быть исключены. Разговор должен проходить спокойно, без давления. Во время разговора ребенка нельзя прерывать.

Если выявлен факт или из слов ребенка следует, что было покушение на сексуальную неприкосновенность, — обращайтесь в милицию или Следственный комитет. Схема действий:

- наберите 102 и получите полную информацию о том, где располагается ближайший отдел милиции или подразделение Следственного комитета;
- в милиции или районном отделе Следственного комитета вам предложат написать заявление по факту совершения в отношении вашего ребенка преступления;
- в заявлении нужно указать только факты и тем языком, которым изложил ребенок в разговоре с вами. Опирайтесь на схему: «Кто? Что? Когда? Где? Как?».

Ребенку после случившегося обязательно нужно пройти психологическую реабилитацию, поскольку психологическая травма, вызванная актом сексуального насилия, имеет достаточно негативные последствия для него.

Родители ребенка, ставшего жертвой сексуального насилия, описанного в законодательстве как преступление против половой свободы и неприкосновенности ребенка, сами нуждаются в помощи и поддержке.

Уважаемые родители! Это тяжелое эмоциональное испытание в том числе и для вас. Если вы не можете справиться со своими эмоциями и испытываете трудности в коммуникации с вашим ребенком, не знаете, как начать разговор, — обратитесь к специалисту.

10



**Виртуальное
пространство:
новые
технологии —
новые вызовы**

Нынешнее поколение детей и подростков не делит мир на цифровой и реальный, их жизнь плавно перетекает на экран и обратно. Сегодня очень распространено такое явление, как кибербуллинг — травля в Интернете, что ставит перед родителями и педагогами важные задачи своевременно и профессионально реагировать на вызовы времени, прививать культуру общения онлайн, защищать детей от возможных опасностей в сети.



ЧТО ПРОИСХОДИТ?

Большинство детей считают: то, что они делают в виртуальном мире, остается за кадром, скрыто от общества. А вести себя там нужно так же, как и в реальной жизни. Но дети экспериментируют, прощупывают границы дозволенного, не осознавая последствий. Также дети могут общаться с опасными незнакомцами (например, с мужчиной сорока лет, который выдает себя за подростка).

В связи со сложившейся эпидемиологической ситуацией возросла необходимость в получении знаний о безопасном поведении в сети. Не секрет, что многие родители, чтобы иметь больше свободного времени, используют телевизор или компьютер для того, чтобы ребенок был занят и не «путался под ногами».



ЧТО ДЕЛАТЬ?

- *Многих трудностей можно избежать, если родители устанавливают четкие и всегда соблюдаемые правила: сколько по времени, что смотреть и искать в Интернете. Необходимо определить временные рамки использования гаджетов и интернет-ресурсов. Для этого обсудите с ребенком его распорядок дня, какое вре-*

мя в нем будет отведено на использование Интернета для развлечений, учебы, игры, просмотра мультфильмов.

- *Обсудите и составьте список ресурсов, на которых ребенок сможет проводить свое время в Интернете. При работе с родителями мы сталкиваемся с тем, что они понятия не имеют, на каких страничках в сети «гуляют» их дети. Кроме того, что дети проводят много времени за компьютером, существует и другая опасная проблема — это просмотр детьми в Интернете нежелательных сцен: сцен насилия (любых видов), так называемых «взрослых» сайтов. Зачастую такое происходит случайно, поскольку даже на самом безобидном сайте дети могут наткнуться на рекламные баннеры с детской информацией. Решение данной проблемы существует — это различные программы, которые контролируют время пребывания ребенка в сети, специальные детские поисковики. С одной стороны, это даст возможность отслеживать контент, к которому имеет доступ ваш ребенок, с другой стороны — это возможность проявить интерес к тому, что важно для ребенка, стать частью мира ребенка в Интернете.*

- *Научитесь использовать приложения, помогающие осуществлять родительский контроль на гаджетах ваших детей. Важно не скрывать этот факт от ребенка, а оговорить важность таких приложений как части вашей заботы о нем. Проговорите не только моменты ограничения, но и то, что будет находиться под контролем ребенка (выбор мультфильмов, выбор конкретных ресурсов из списка разрешенных).*

Простые правила, которые должны донести до детей взрослые:

- Подумай, прежде чем что-либо размещать в Интернете: фотографии, видео и другие материалы могут стать общедо-

ступными и быть использованы против тебя. Хочешь ли ты, чтобы определенное твое фото, видео о тебе увидели через 10 лет?

- Если ты не будешь делать что-то в реальной жизни, не стоит это делать и онлайн.
- Когда ты грубишь в Интернете, ты провоцируешь других на такое же поведение. Попробуй оставаться вежливым или просто промолчать. Тебе станет приятнее.
- Необходимо помнить о том, что не все говорят о себе правду в Интернете.
- Остерегайся сообщать привлекательную для мошенников информацию о своей семье: данные о родителях и близких, сведения о финансах, материальных ценностях, паролях, номерах банковских счетов и т. п.
- Веб-камеру включай только при общении с теми, кого ты хорошо знаешь: нечестные люди могут использовать увиденное в своих целях.
- Ограничь доступ к своему компьютеру и другим средствами интернет-связи: от твоего имени смогут действовать недоброжелатели.

настроить приватность странички и другие ее параметры.

Следует уважать личное пространство подростка, в том числе и в социальных сетях.

Не следует читать его переписку, заходить в аккаунт без спроса, менять его личные данные, удалять или добавлять записи от его имени.

Задача родителей и педагогов с младшего школьного возраста развивать у ребенка ответственность за свои действия в Интернете, объясняя, что в сети, как и в жизни, есть опасности.



ЕСЛИ ДЕЛО КАСАЕТСЯ ПОДРОСТКА

Родителям необходимо перейти от контроля к сотрудничеству. Следует договариваться о правилах, учитывая аргументы самого подростка, проявлять понимание и гибкость в отношении его желаний. В этот период именно доверительные отношения станут гарантом безопасности.

Социальные сети — важная часть жизни подростка. Отдельно обсудите вопросы, связанные с ними. Изучите вместе с подростком важные для него социальные сети, разберитесь в настройках, позвольте ребенку самостоятельно, но при вашей поддержке

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Уважаемые родители! Как вы уже поняли, умение ребенка справляться со стрессом и кризисными ситуациями закладывается в семье. Наблюдая за вами, дети учатся владеть своими эмоциями, конструктивно решать проблемы, быть стойкими и видеть в кризисе вызов, а не катастрофу. Родители — главный источник исцеления ребенка, который поможет улучшить эмоциональное состояние, обрести и сохранить психологическое равновесие, научит управлять ситуациями, которые можно изменить, и достойно принимать неизбежное. Вы создаете ту безопасную зону, в которой восстанавливаются внутренние ресурсы ребенка, его доверие к себе и к окружающему миру. Если ребенок чувствует родительскую защиту, ему не страшно идти в большую жизнь — в детский сад или школу.

В любой ситуации оставайтесь оптимистами и не забывайте почаще улыбаться! Улыбка — это хороший способ успокоиться, снять тревогу и даже повысить иммунитет. Смех способен повышать в организме уровень антител, борющихся с инфекциями. Обычная улыбка посылает сигнал в мозг, что мы счастливы. А когда мы счастливы, организм начинает вырабатывать различного рода вещества, которые поднимают настроение, помогают бороться со стрессом и способствуют лучшей работе иммунной системы. Этот эффект открыт в 1980-х годах и подтвержден целым рядом исследований. Улыбка заразна. Исследования показывают, что достаточно увидеть улыбающегося человека, и мы невольно начинаем делать то же самое. Дарите улыбку своим близким, будьте счастливы и здоровы!





Литература:

1. Антонова, С. В. Как сохранить ребенка при разводе. Между двух огней [Текст] / С. В. Антонова. — М. : АСТ; СПб : Сова; Владимир : ВКТ, 2008. — 63 с.
2. Маханько, А. М. Как определить, что ваш ребенок стал жертвой сексуального насилия [Текст] / А. М. Маханько. — Мн : ООО «Полиграф», 2014. — 15 с.
3. Пергаменщик, Л. А. Психологическая помощь в кризисных ситуациях [Текст] / Л. А. Пергаменщик, Н. Л. Пузыревич. — Мн : Изд-во Гревцова, 2012. — 340 с.
4. Матвиенко, И. И. Безопасное поведение в Интернете. Семейные правила для детей и подростков [Текст] / И. И. Матвиенко // Диалог: научно-методический журнал. — 2020. — № 4. — С. 3–8.
5. Матюхова, О. В. Организация тренинговой работы с девочками-подростками: гендерное воспитание, профилактика рискованного поведения: практическое пособие [Текст] / О. В. Матюхова [и др.]. — Мн : «Альфа-книга», 2018. — 123 с.
6. Музыченко, А. В. Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования: технология создания: пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования [Текст] / А. В. Музыченко [и др.]. — Мн : БГПУ, 2020. — 244 с.
7. Новикова, М. В. Психологическая помощь ребенку в кризисной ситуации [Текст] / М. В. Новикова. — М. : Генезис, 2006. — 128 с.
8. Маковская, Т. А. Оказание психологической помощи детям, пострадавшим от насилия: методическое пособие для психологов и родителей [Текст] / Т. А. Маковская. — Мн : МОО «Понимание», 2017. — 50 с.
9. Богданов, С. Психосоциальная поддержка в кризисной ситуации: методическое пособие для педагогов [Текст] / С. Богданов, О. Залесская. — Киев : ЮНИСЕФ, 2018.
10. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? [Текст] / Под ред. Вихристюк О.В. — М. : ГБОУ ВПО МГППУ, 2015. — 76 с.

The background of the page is a solid blue color with a faint, semi-transparent image of a classroom. In the foreground, the backs of several students' heads and shoulders are visible as they sit at desks. In the background, a teacher is standing and facing the class. A whiteboard is visible in the center of the room, displaying some faint, illegible text. The overall scene depicts a typical school environment.

Брошюра подготовлена в рамках проекта «Безопасная
и поддерживающая среда в школе», реализуемого
Представительством Детского Фонда ООН (ЮНИСЕФ)
в Республике Беларусь

Минск, 2020