

Родители и дети: способы личной поддержки и ресурсы профессиональной помощи в трудных жизненных ситуациях

**Дугинова Е.А., педагог-психолог,
МБОУ школа № 81 г.о. Самара**

декабрь 2022 год

Способы личной поддержки ребенка

Поддержать своего ребёнка:

- уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку;
 - подбадривать, хвалить ребёнка;
 - опираться на сильные стороны его характера;
 - верить в успех своего ребёнка.
- Оказывать поддержку можно:
- добрыми словами;
 - совместными действиями,
 - тоном высказываний.



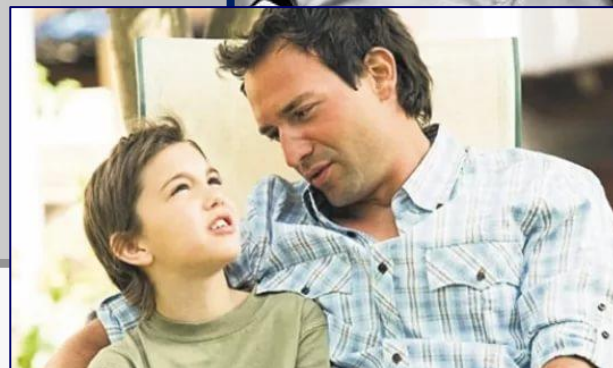
Способы личной поддержки ребенка

- Обсуждайте информацию, которую он узнал из интернета. Спрашивайте о том, в каких группах состоят его реальные друзья и одноклассники, что интересного обсуждается в этих группах.
- Понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.
- Разговаривайте с ребенком о его чувствах, эмоциях. Не высмеивайте, не критикуйте, не перечисляйте ошибки.



- Обсуждать (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.
- Сохранять контакт на телесном уровне (объятия).
- Поощряйте ребенка к заботе о близких.
- Поддерживать семейные традиции.
- Режим дня подростка.
- Получать радость от повседневных удовольствий (вкусная еда, поход на выставку, и т.д.), помогайте ему почувствовать, оценить радость, радуйтесь вместе с ним.
- Обсуждения трудностей.

Способы личной поддержки ребенка



Способы личной поддержки ребенка

Поддержать своего ребёнка:

- уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребёнку;
- подбадривать, хвалить ребёнка;
- опираться на сильные стороны его характера;
- верить в успех своего ребёнка.
- Оказывать поддержку можно:
 - добрыми словами;
 - совместными действиями,
 - тоном высказываний.



Установление и укрепление доверительного контакт со своим ребенком



Упражнение.

Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листок все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

Скажите об этом ребенку сегодня.

Говорите об этом ребенку каждый день.

Если кто-то хочет, можно озвучить, за что можно похвалить ребенка, сказать ему спасибо.

Противостоять трудностям

1. Поддерживать благоприятную доброжелательную атмосферу в семье.
2. Воспринимать проблемы и переживания ребенка серьезно. Не высмеивайте, не критикуйте ребенка, не перечисляйте его ошибки.
3. Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных, казавшихся неразрешимыми жизненных ситуаций.
4. Учить подростка принимать самостоятельные

Противостоять трудностям

6. Поощрять физическую активность ребенка.

7. Поддерживать и стимулировать творчество подростка.

8. Поощрять ребенка к заботе о ближних.

9. Научить ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния.

10. Расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи.



Установление и укрепление доверительного контакта с ребенком

«Я-сообщение»

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

1. **Я** не люблю, когда дети ходят растрепанными, и

Безусловн ое

Принятие

Выражать свое
недовольство

отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

- Осуждать действия ребенка, но, не его чувства, какими нежелательными или «непозволительными» они не были.

Недовольство

действиями ребенка не





Задание 1

Насколько вам удастся принимать вашего ребенка. Для этого в течение дня (лучше 2-3 дней) подсчитать, сколько раз вы обратились к нему с эмоционально положительными высказываниями (радостным приветствием, одобрением, поддержкой) и сколько с отрицательными (упреком, замечанием, критикой). Если количество отрицательных обращений равно или перевешивает число положительных, то с общением у вас не все благополучно.



Задание 2

Закройте глаза и представьте себе, что вы встречаете своего лучшего друга, подругу.

Как вы показываете, что рады ему, что он вам дорог и близок?

А теперь представьте, что это ваш собственный ребенок.

Вы показываете, что рады его видеть. Представили? Теперь вам легче будет сделать это на самом деле, до всяких других слов и вопросов.

Хорошо, если вы продолжите эту встречу в том же духе в течение еще нескольких минут.

Не бойтесь «испортить» его в течение этих минут, это совершенно немыслимо.





Задание 3

Обнимайте ребенка минимум 4 раза в день (утреннее приветствие и поцелуй на ночь не считаются).

Примечание: то же делать и по отношению ко взрослым членам семьи.



Задание 4

Выполняя
предыдущие
задания,
обратите
внимание на
реакции
ребенка и на
свои



Упражнение

Что делает меня счастливым?

Что заставляет меня сердиться?

Отчего я грущу?

Кто я?

Каковы мои потребности?

Чего я хочу?



Признаки депрессии у детей и подростков

Дети	Подростки
Печальное настроение	Печальное настроение
Потеря свойственной детям энергии	Чувство скуки
Внешние проявления печали	Чувство усталости
Нарушения сна	Нарушения сна
Соматические жалобы	Соматические жалобы
Изменение аппетита или веса	Неусидчивость, беспокойство
Ухудшение успеваемости	Фиксация внимания на мелочах
Снижение интереса к обучению	Чрезмерная эмоциональность
Страх неудачи	Замкнутость
Чувство неполноценности	Рассеянность внимания
Негативная самооценка	Агрессивное поведение
Чувство «заслуженной отвергнутости»	Непослушание
Низкая фрустрационная толерантность	Склонность к бунту
Чрезмерная самокритичность	Злоупотребление алкоголем или наркотиками
Сниженная социализация, замкнутость	Плохая успеваемость
Агрессивное поведение, <u>отреагирование в действиях</u>	Прогулы в школе

Поведенческие индикаторы

суицидального риска

эскейп-реакции (уход из дома, уход от реальности, игры, религия и т. п.);

самоизоляция от других людей и жизни;

изменение привычек: несоблюдение правил личной гигиены, ухода за внешностью;

выбор тем разговора и чтения, связанных со смертью и самоубийствами;

частое прослушивание траурной или печальной музыки;

«приведение дел в порядок» (раздаривание личных вещей);

любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно – отдаляющие от близких;

склонность к неоправданно рискованным поступкам;

посещение врача без очевидной необходимости;

нарушения дисциплины/снижение качества учебы и связанные с этим неприятности в учебе;

приобретение средств для совершения суицида.

Коммуникативные индикаторы суицидального риска



прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях («Хочу умереть» – прямое сообщение, «Скоро все это закончится» – косвенное);

шутки о желании умереть, о бессмысленности жизни;

уверения в беспомощности и зависимости от других;



прощание;

сообщение о конкретном плане суицида,

самообвинения,



двойственная оценка значимых событий;

медленная, маловыразительная речь

Когнитивные индикаторы суицидального риска

- разрешающие установки относительно суицидального поведения;
- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего;
- представление о собственной личности как о ничтожной, не имеющей права жить;
- представление о мире как месте потерь и разочарований;
- представление о будущем как бесперспективном, безнадежном;
- «туннельное видение» – неспособность увидеть иные приемлемые пути решения проблемы, кроме

Эмоциональные индикаторы суицидального риска

- **амбивалентность по отношению к жизни;**
- **безразличие к своей судьбе, подавленность, безнадежность, беспомощность, отчаяние;**
- **переживание горя;**
- **признаки депрессии: приступы паники, выраженная тревога, сниженная способность к концентрации внимания и воли, бессонница, умеренное употребление алкоголя, утрата способности испытывать удовольствие;**
- **несвойственная агрессия или ненависть к себе: гнев, враждебность;**
- **вина или ощущение неудачи, поражения;**
- **чрезмерные опасения или страхи;**
- **чувство своей малозначимости, никчемности, ненужности;**
- **рассеянность или растерянность.**

Ресурсы помощи в кризисных ситуациях

- Всероссийский Детский телефон доверия: 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)
- Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: 8-800-200-19-10 (бесплатно, круглосуточно).

Ресурсы помощи в кризисных ситуациях

Город Самара

Телефоны доверия:

8(846) 335-59-59

8(800)200-01-22

ГБОУ ДПО «Региональный социопсихологический
центр»

443034, г. Самара, ул. Metallistov, 61-А

Телефон: (846) 931-55-08

Адрес электронной почты: rpsc@samtel.ru

Адрес официального Интернет-сайта:

www.rpsc-samara.ru

МОиН РФ ФГБНУ

«Центр защиты прав и интересов детей» <http://www.fcprc.ru/>



Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное научное учреждение
«Центр защиты прав и интересов детей»

For foreign visitors
ваш запрос Поиск

О Центре
Государственное задание
Научная деятельность
Повышение квалификации
Мероприятия
Методические материалы
Социальное партнерство
Международная деятельность

Новости

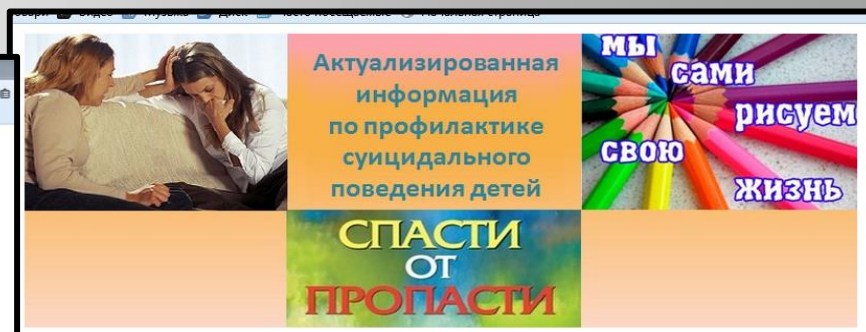
31.03.2017
Минобрнауки России для организационно-методического сопровождения вопросов профилактики суицидального поведения обучающихся разместило типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания»

Специализированные страницы

- Твое право
Профилактика девиантного поведения
- Информационная безопасность
- Ценность жизни
Профилактика суицидального поведения

Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков
Подготовлены типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания [Далее](#)

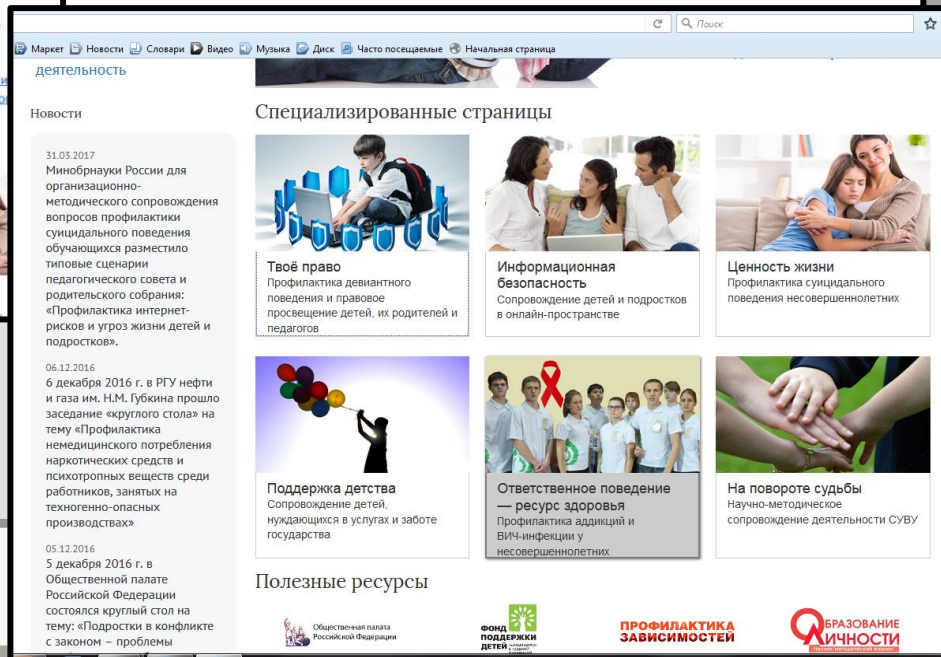
Социальная безопасность несовершеннолетних
Совещание руководителей педагогических работников



Актуализированная информация по профилактике суицидального поведения детей

МЫ САМИ РИСУЕМ СВОЮ ЖИЗНЬ

СПАСТИ ОТ ПРОПАСТИ



Новости

31.03.2017
Минобрнауки России для организационно-методического сопровождения вопросов профилактики суицидального поведения обучающихся разместило типовые сценарии педагогического совета и родительского собрания: «Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков».

06.12.2016
6 декабря 2016 г. в РГУ нефти и газа им. Н.М. Губкина прошло заседание «круглого стола» на тему «Профилактика немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ среди работников, занятых на техногенно-опасных производствах»

05.12.2016
5 декабря 2016 г. в Общественной палате Российской Федерации состоялся круглый стол на тему: «Подростки в конфликте с законом – проблемы»

Специализированные страницы

- Твое право
Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов
- Информационная безопасность
Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве
- Ценность жизни
Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних
- Поддержка детства
Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства
- Ответственное поведение — ресурс здоровья
Профилактика адикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних
- На повороте судьбы
Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ

Полезные ресурсы

Общественная палата Российской Федерации

ФОНД ПОДДЕРЖКИ ДЕТЕЙ

ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОСТЕЙ

ОБРАЗОВАНИЕ ИЧНОСТИ

МБОУ Школа № 81 г.о. Самара

**г. Самара,
ул. Самарская/Ярмарочная,
д. 190/18 литеры А-А10**

**Тел. 8(846) 242-50-17
Мы рады сотрудничать с
Вами!**

