



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

Семья от А до Я



СОДЕРЖАНИЕ

1. ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, КОГДА ОПУСКАЮТСЯ РУКИ?
2. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И СЕМЬЯМ С ДЕТЬМИ УЧАСТНИКОВ СВО
3. ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
4. ТРАВМА ПОТЕРИ – ЭТО ГОРЕ...
5. ПЯТЬ ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ РЕБЕНКУ УСПОКОИТЬСЯ
6. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА. ГДЕ ВЗЯТЬ РЕСУРСЫ ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ?
7. ШЕСТЬ ТАБУ – ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ РАЗРУШАТЬ ДОВЕРИЕ В ОТНОШЕНИЯХ С РЕБЕНКОМ
8. КАК РОДИТЕЛЯМ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД?
9. КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О ВЕЙПАХ?
10. СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО – В СЕМЬЕ



ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ, ОПУСКАЮТСЯ РУКИ?

Часто приемные родители не понимают, откуда «ноги растут» у плохого поведения детей. Раздражаются, предъявляют повышенные требования, дети протестуют – и растёт пропасть недопонимания между родителями и детьми. Кто и как может помочь приёмной семье преодолеть подобные кризисы?

На базе Алтайского краевого центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи продолжается реализация проекта «Добрые перемены». Одна из основных задач которого – организация внедрения эффективных моделей помощи детям, пострадавшим от жестокого обращения, и создание для них терапевтического окружения в условиях замещающей семьи.

Педагоги-психологи центров помощи детям-сиротам, оставшимся без попечения родителей, при поддержке специалистов Алтайского краевого центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи проводят с воспитанниками, с детьми из замещающих семей, и их родителями необходимый цикл мероприятий реабилитационной работы: диагностические интервью, индивидуальные и групповые занятия.

Напомним, с 2022 года ППМС-центр является куратором федерального проекта «Добрые перемены» в регионе. О том, как проходит реализация проекта в 2025 году, о планах и задачах на ближайший период рассказала координатор проекта в крае, специалист центра, заведующая отделом развития замещающего семейного устройства Светлана Маурер.

Она отметила, что проект расширяет своё действие на территории Алтайского края. В 2020 году, когда только началась его работа – работали только с воспитанниками и на базе только четырех центров помощи. В 2022 году принимать участие в проекте стали ещё несколько центров помощи, в том числе и Алтайский краевой центр ППМС-помощи, который также стал координатором проекта. На данный момент участие в проекте, по работе с семьями, принимают 23 центра помощи Алтайского края, рассказала Светлана Маурер. Она отметила, что проект очень важен для края, поскольку помогает решать проблему возвратов детей из приемных семей:

«Если мы говорим о сопровождении замещающих семей, то основной задачей является налаживание детско-родительских взаимоотношений. Поиск конструктивных способов взаимодействия. Частая проблема, с которой сталкиваемся мы сегодня – и не только в Алтайском крае – увеличение количества возвратов приемных детей обратно – в детские дома. Предотвратить разрыв детско-родительских отношений, профилировать опасность возврата ребенка в центр помощи – это основной фокус внимания программы».

Как и за счёт чего происходит налаживание детско-родительских отношений в рамках проекта?

«Эта программа нацелена на работу именно с травматическим опытом ребёнка. Приёмные родители часто не слишком обращают внимание на данную проблему – что практически 100% детей,

ДОБРЫЕ ПЕРЕМЕНЫ

попавших в приёмные семьи – это дети травмированные. Там раньше обязательно было или пренебрежение нуждами, или жестокое обращение или психологическое, сексуальное насилие над ребенком или – иногда – всё вместе взятое. А это же сказывается в дальнейшем на поведении ребенка, объясняет многие сложности. Но приёмные родители этого либо не знают, либо слышали только «краем уха» – когда приходили к нам на лекции в «Академию замещающего семейного устройства».

Поэтому одно из важных направлений работы программы – информационно-просветительское. Проект «Добрые перемены» делает акцент на просвещении родителей, относительно последствий травматического опыта, на том, как правильно общаться с такими детьми, чего следует категорически избегать.

«Многие приемные родители недооценивают фактор детской эмоциональной травмы – им главное накормить, напоить, одеть, следить за здоровьем, за образованием и т.д. Они не до конца понимают, что эти дети – совсем другие, к ним нужен совершенно другой подход, чем к обычным детям, из кровных благополучных семей. И поэтому требования к таким детям часто предъявляются завышенные, не хватает терпения, понимания, принятия особенностей каждого ребенка, его уникальной личности, его жизненного опыта. И отсюда идёт взаимное неприятие ребенка и родителей, а значит разлад в семье», – отметила **Светлана Маурер**.

Эту проблему и пытается всесторонне решать проект – в первую очередь подробно, качественно информировать приемных родителей об особенностях травмированных детей.

Что ещё даёт детям и родителям проект «Добрые Перемены»?

Психолог Алтайского краевого центра ППМС-помощи **Марина Ковригина**, которая ведёт групповые занятия у детей и подростков по программе «Добрые перемены» считает, что занятия очень важны детям, поскольку способствуют их самораскрытию, учат понимать свои чувства, свой внутренний мир, а также учат детей осознанной, грамотной коммуникации со взрослыми и сверстниками:

«Занятия важны для детей потому, что так они могут ощутить свою долю ответственности за происходящие трудности во взаимоотношениях с родителем. Групповые занятия позволяют проследить то, как каждый ребёнок взаимодействует со мной и с остальными и показать это им.

Работа с детьми и подростками ценна и интересна тем, что они как правило не утаивают своих чувств, недовольства, злости. Если им не интересно, они не будут подстраиваться, притворяться. Просто не будут проявлять активность, участвовать... Это требует от специалиста научиться искать индивидуальный подход к каждому и действительно ценить моменты, когда удаётся найти контакт и точки соприкосновения».

Психолог считает, что основная трудность заключается в том, чтобы собрать группу, которую будут посещать одни и те же дети. Тогда они смогут пройти все необходимые «уровни» погружения в свой травматический опыт, преодолеть его и многому научиться. Но часто на практике дети приходят раз-два, три – и затем начинают пропускать. И пропускают многие важные «звенья» процесса работы с травмой. Психолог считает важным также добавить периодические групповые занятия, которые будут общими для детей и родителей.

Специалист центра, психолог **Софья Моноконова**, ведёт групповые занятия с замещающими родителями. Она считает, что эти занятия помогают родителям научиться лучше понимать своих детей, научиться справляться с их особенностями. И обращать внимание на себя, своё состояние, не

допускать родительского выгорания, научиться справляться с раздражением, унынием, состоянием, когда «опускаются руки»:

«В рамках проекта на групповых занятиях мы рассказываем родителям, как грамотно обходиться с поведенческими особенностями таких детей. Важно предъявлять к ним разумные посильные требования. Приемные родители часто сравнивают своих детей с детьми из кровных, благополучных семей – этого не нужно делать. Сравнить детей вообще нехорошо, у каждого свои стартовые возможности, свой потенциал. А тем более – благополучные и травмированные дети – это люди с разных планет...

Также важно, я считаю, учиться вовремя искать в себе родительские ресурсы – чтобы справляться с трудным поведением детей. Потому что, если человек вовремя не «пополнит свой баланс», он не сможет помочь своим детям. Поэтому очень важно следить за собой, понимать, как устроена эмоциональная сфера, знать техники самопомощи при стрессе, этому мы тоже учим на наших занятиях», – рассказала психолог.

В рамках проекта также оказывается методическая и психологическая помощь специалистам, работающим с семьями: педагогам, психологам, воспитателям, администрации. Проводится регулярное обучение специалистов по работе с детьми с психологической травмой, методические сессии, разбор кейсов, помощь в конкретных кризисных ситуациях. Московские кураторы программы оказывают консультативную помощь не только специалистам, но и приемным родителям.

Комплексный подход, предполагающий помощь ребенку и родителям, помогает создавать в приемной семье по-настоящему принимающую, комфортную терапевтическую среду, помогающую детям хотя бы частично преодолеть последствия своего тяжелого жизненного опыта, стать более психологически здоровыми и счастливыми.

По вопросам психологической, педагогической и юридической помощи замещающим семьям можно обращаться по адресу: 656008, г.Барнаул, ул. Партизанская, 195, +7 (993) 803 1984.

Материал подготовила педагог-психолог Виола Потапова



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ДЕТЯМ И СЕМЬЯ С ДЕТЬМИ УЧАСТНИКОВ СВО

Специальная военная операция (СВО), проводимая Российской Федерацией, оказывает влияние не только на непосредственных участников боевых действий, но также на членов их семей, которые сталкиваются с целым комплексом психологических проблем, связанных с переживанием тревоги, страха за жизнь близких, потерей чувства безопасности и нарушением привычного образа жизни. В этой связи возникает актуальная потребность в оказании квалифицированной психологической помощи членам семей участников (ветеранов) СВО. В замещающих семьях также иногда возникают ситуации, в которых детям может потребоваться помощь, связанная с проживанием горя, травмой утраты. Поэтому в рамках проекта «Добрые перемены» Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи оказывает психологическую помощь детям и семьям с детьми участников специальной военной операции. Работа с гореванием, травматическим опытом направлена на оказание поддержки человеку в проживании травмы, тяжелой утраты и на помощь в адаптации к новой реальности, принятия изменения в жизни и найти пути гармоничного существования в новых условиях.

Работа с травматическим опытом разделяется на:

экстренную психологическую помощь при острой реакции на стресс, которая направлена на краткосрочное воздействие для саморегуляции и основана на принципе интервенции в поверхностные слои сознания, то есть на работу с симптоматикой, а не с синдромами;

оказание психологической помощи детям и семьям с детьми, перенесшими ту или иную психическую травму, направленной на коррекционное воздействие на каждом этапе проживания травмы (горя).

Предвидеть, справится ли психика самостоятельно с травмой, невозможно. Свидетельством того, что психологическая помощь необходима, могут стать нарушения сна и аппетита, снижение работоспособности и другие клинические признаки. Как считают психологи, если вовремя не получить психологическую помощь – ситуация может усугубиться. Психика в стрессовых ситуациях не может справиться самостоятельно и не исключено возникновение ПТСР (посттравматического стрессового расстройства). Это чревато ухудшением общего состояния, повышенной тревожностью, нарушением функций организма. На консультациях психологи помогают справиться с эмоциональной нагрузкой, с эмоциональными переживаниями, вывести их на верхние слои сознания и правильно их прожить.

Работа с травмой (горем) направлена на то, чтобы помочь человеку пережить травму (горе) и вернуться к нормальной жизни, повысить жизнестойкость, меняя восприятие ситуации с неконтролируемой на контролируемую, требующую преодоления трудностей. Это включает в себя осознание и выражение эмоций, связанных с утратой, перестройку отношений с миром в изменившихся условиях и нахождение нового смысла жизни.

Показателями эффективности практики являются:

- минимизация негативных последствий;
- улучшение самочувствия;
- переработка травматического переживания и интегрирование его в позитивный жизненный опыт личности.

В период оказания психологической помощи снижается уровень посттравматических стрессовых расстройств, психоэмоциональных нарушений, агрессивности, страхов, замкнутости и тревожности, что способствует развитию навыков саморегуляции, раскрытию потенциальных способностей и ресурсов. Работа считается подходящей к концу, когда человек обретает надежду и способность строить планы на будущее.

Итак, замещающие семьи с детьми, где произошло трагическое событие, а также возможно, накопились психологические трудности, связанные с детско-родительскими отношениями, с адаптацией и др. – могут обратиться за квалифицированной психологической помощью и поддержкой к психологам Алтайского краевого центра психолого-педагогической и медико-социальной помощи.

По вопросам психологической, юридической помощи замещающим семьям можно обращаться по адресу: 656008, г. Барнаул, ул. Партизанская, 195, +7 (993) 803 1984.



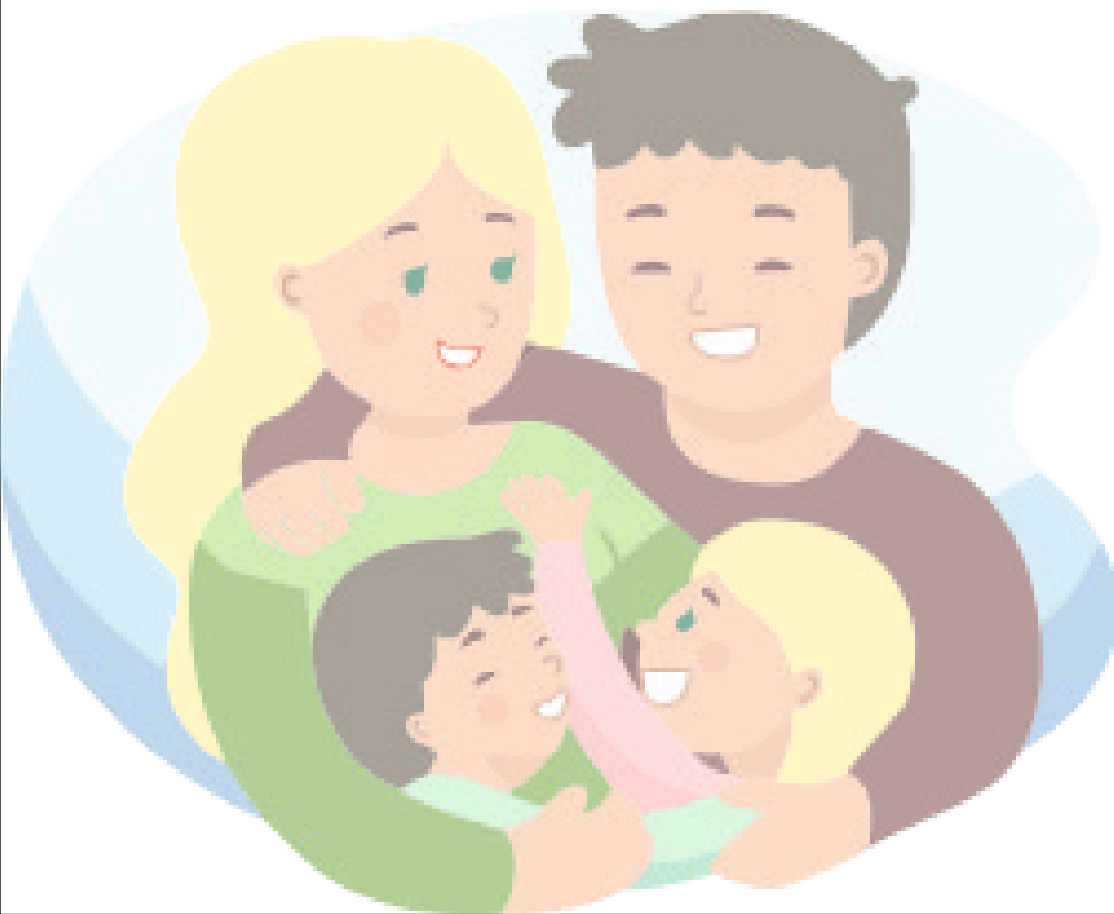
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Ранняя профилактика детских психологических травм

Всегда внимательно наблюдайте за ребенком, отмечайте изменения в его состоянии, настроении, привычках и ритуалах.

1. Старайтесь понять побуждающие события этих изменений.
2. Всегда интересуйтесь причиной печали, детских слёз, плохого настроения.
3. Сочувствуйте ребёнку, что бы его ни огорчило.
4. Исключите любые обвинения ребенка в его огорчениях и неудачах.

Помните: превратится ли негативный опыт в травму или нет, а также как скоро психика ребёнка справится с травмой – во многом зависит от поведения окружающих близких взрослых, от того, дадут ли они ребенку помощь и поддержку или нет.



ТРАВМА ПОТЕРИ – ЭТО ГОРЕ...

ГОРЕ – это **ОЧЕНЬ СИЛЬНАЯ ЧЕЛОВЕЧЕСКАЯ ЭМОЦИЯ**, достаточно сложная, не до конца изученная, это разрушительное эмоциональное потрясение. Увы, испытать эту эмоцию приходится или придется всем, в жизни каждого человека неизбежны потери... Является ли причиной горя смерть, развод или другая жизненная потеря человека, стадии его прохождения и переживания идентичны.

Выделяют **ПЯТЬ ОСНОВНЫХ СТАДИЙ ГОРЯ**.

Если человек задерживается, застревает на одной из них, процесс переживания и преодоления фактически не завершен, и морального исцеления не происходит.

Заставить быстро пройти все стадии горя невозможно, у каждого они протекают в разном темпе и за разные временные отрезки в зависимости от психической организации человека, его отношения к травме и объекта потери. Необходимо пройти все эти стадии, чтобы пережить и осмыслить горе и вернуться к полноценной жизни.

РАБОТА ГОРЯ НА РАЗНЫХ СТАДИЯХ ПЕРЕЖИВАНИЯ ТРАВМЫ ПОТЕРИ

Времени горевания свойственна динамика, прохождение ряда этапов, когда человек осуществляет «работу горя» (Линдемманн, 1984). Цель «работы горя» состоит в том, чтобы пережить его, стать независимым от утраты, приспособиться к изменившейся жизни и найти новые отношения с людьми и миром

1. НА СТАДИИ ШОКА И ОТРИЦАНИЯ. «Это не может происходить со мной!» – лейтмотив данной стадии. Например, горящий подсознательно ищет в квартире и ждет ушедшего близкого, по-прежнему воспринимает его как живого, автоматически продолжает готовить ему ужин и стирать и гладить его вещи. Нет слез, как нет и принятия и признания утраты.

2. НА СТАДИИ ГНЕВА И ОБИДЫ. «Почему я? Почему это происходит со мной?» – основная мысль второй стадии. В случае смерти появляется обида на покойного за то, что он ушел, оставив близких. В случае развода (травма потери семьи) возникает желание отомстить или причинить боль ушедшему супругу/родителю/близкому человеку.

3. НА СТАДИИ ВИНЫ И НАВЯЗЧИВОСТИ по отношению к умершему близкому человеку. На этом этапе человек винит себя за то, что «ничего не сделал», чтобы предусмотреть, предупредить смерть близкого человека. Навязчивое состояние «близости» к умершему (он рядом, я его чувствую, ощущаю, слышу голос, он мне снится...), «не отпускаю» его.

4. НА СТАДИИ СТРАДАНИЯ И ДЕПРЕССИИ. Ощущения безнадежности, безысходности, отчаяния, горечи, жалости к себе. Приходит осознание реальности, а вместе с ним и понимание утраты. Прощание с надеждами, мечтами и планами. Стадия оцепенения и утраты интереса к жизни. Именно на данном этапе чаще всего происходят попытки суицида.

5. НА СТАДИИ ПРИНЯТИЯ И РЕОРГАНИЗАЦИИ. Между стадией отрицания и принятием лежит огромная пропасть. На стадии принятия человек воспринимает потерю как неизбежную реальность, осознает и осмысливает её. Человек принимает ситуацию и смиряется с утратой, какой бы она ни была. Начинается процесс морального исцеления и возврата к обычной жизни – реорганизация жизни без ушедшего.

ВРЕМЯ ПЕРЕЖИВАНИЕ ТРАВМЫ ПОТЕРИ

ШОК, ОЦЕПЕНЕНИЕ – от 7–9 дней до нескольких недель

ОСТРОЕ ГОРЕ – порядка 6–7 недель от момента утраты

ВОССТАНОВЛЕНИЕ – в период от 40 дней до одного года

ЗАВЕРШАЮЩАЯ СТАДИЯ ГОРЕВАНИЯ – в норме через год

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ, ПЕРЕЖИВШЕМУ ТРАВМУ

Не удивляйтесь никаким поведенческим или личностным изменениям у ребенка.

Заботьтесь о детях и утешайте их.

Уделяйте детям больше внимания, проводите с ними больше времени.

Позаботьтесь, чтобы они знали, куда вы уходите, когда вы вернетесь. Если вы уходите на несколько часов, время от времени звоните, чтобы сообщить, что с вами все в порядке.

Разрешите детям говорить о травме, когда им этого хочется.

Поощряйте детей к тому, чтобы они дали вам знать, когда думают об этом, или когда у них возникают новые реакции.

Нормализуйте (разъясняйте) реакции, которые у детей возникают (сразу или позже).

Обозначайте словами, особенно с маленькими детьми, те чувства, которые они испытывают: например, «тебе грустно», «тебе страшно», «ты печалишься» и т.п.

Поговорите с учителями, чтобы они правильно поняли изменения в поведении ребенка.

Будьте терпеливы, если у ребенка появляются затруднения, связанные с концентрацией внимания, с выполнением школьных заданий и в других областях.

Снизьте уровень требований к ребенку – требуйте от него простых вещей.

Будьте терпеливы, если наблюдается регрессия в поведении ребенка (грызет ногти, сосет палец, требует, чтобы с ним обращались, как с маленьким – укачивали и др.)

Если поступки ребенка или изменения в его поведении пугают вас, проконсультируйтесь со специалистом по травме, но всегда подчеркивайте, что вы понимаете, что это результат того, что ребенок пережил.

Разделяйте стремление детей к безопасности, но будьте реалистами.

Помогите детям не делать обобщений.

Напоминайте, если это необходимо: «это» случилось в прошлом, а мы живем сейчас, и ситуация изменилась.

Следует понимать, что новые физические реакции, такие, как головная боль, слабость и т.п. являются ответом на переполняющие страхи и попыткой ребенка избежать их.

Помогите ребенку поделиться своими страхами и беспокойством.

Помогите ребенку часто возвращаться к добрым воспоминаниям о погибшем, особенно в самые трудные дни.

Не торопите их, говоря: «Ну, пора уже об этом забыть».

Поделитесь воспоминанием о травме потери или испуге, которые пережили вы сами.

Вы это пережили, и он тоже сможет пережить – вот о чем следует говорить, когда будете рассказывать ребенку о своем опыте переживания травмы.

По материалам книги Эриха Линдемманна «Клиника острого горя»



ПЯТЬ ФРАЗ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ РЕБЁНКУ УСПОКОИТЬСЯ

Обратите внимание, в этом списке нет ни одного «Не плачь!». Когда ребенок в слезах, хочется как-то «выключить» его боль – быстро, эффективно, насовсем. Но это так не работает. Главное, что ему нужно сейчас – это ПРИНЯТИЕ ЧУВСТВ. Эти фразы не заставляют подавлять эмоции, а создают безопасное пространство, где можно проявлять себя, плакать вместе – и затем успокаиваться.

«Ты можешь плакать.
Я понимаю, как тебе тяжело»

Это «разрешение» на эмоции –
валидация.

Ребёнок слышит:

- его боль не преувеличена,
- взрослый не пугается,
- слёзы — это часть опыта,
- а не ошибка.

«Это правда очень обидно /
страшно / грустно»

Назвать эмоцию — значит
помочь её «распаковать».

Так работает мозг:
слово снижает силу реакции.

А ребёнок учится:
с чувствами можно обходиться,
не убегая от них.

«Я рядом. Я с тобой..»

Иногда не нужно больше
ни слова. Просто быть
рядом — телом,
взглядом, дыханием.

Эта фраза даёт ощущение
устойчивости: «Моё горе
меня не унесёт: Я не один.»

«Хочешь, я обниму тебя?» /
«Когда будешь готов —
расскажи.»

Эти слова дают выбор и
пространство.

Ты не торопишь, не спасаешь — ты
поддерживаешь.

А значит, формируешь не только
доверие, но и навык саморегуляции:

«Я могу чувствовать — и
справляться.»

Почему «Не плачь» не работает? Это звучит как отказ, отвержение: «Мне трудно видеть тебя таким». «Твои чувства неудобны». «Не будь таким». А значит, почувствует себя непринятым, неправильным. И в следующий раз будет прятать чувства, скрывать слёзы. Плач – это не каприз. Это – запрос на поддержку, когда нервная система не справляется.

По материалам соцсети Вконтакте (To_be_better)

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА. ГДЕ ВЗЯТЬ РЕСУРСЫ ЗАМЕЩАЮЩИМ РОДИТЕЛЯМ?

ЧТО ОТНИМАЕТ НАШИ СИЛЫ И ГДЕ ИХ ВЗЯТЬ?

Усталость – это не всегда следствие только физической активности или очевидного стресса.

Ресурсы могут истощаться намного глубже и из-за факторов, о которых редко говорят в медиа.

Первый важный шаг к восстановлению – осознание, какие аспекты вашей жизни отнимают ресурсы.

1. Возможные внутренние скрытые причины:

Тревожность. Она скрыто тратит наш ресурс на постоянные переживания о будущем/ прошлом.

Прокрастинация – расходует массу сил на избегание и чувство вины.

Дефицит смыслов – мы можем устать не столько от дел, сколько от того, что дела не приносят чувство удовлетворения и не соответствуют вашим целям.

Отсюда вытекает ещё один неочевидный похититель ресурса – игнорирование своих потребностей и соответствие чужим ожиданиям.

2. Когнитивная перегрузка

Мы постоянно находимся под потоком информации. Наш мозг просто не успевает обработать всё это, и к концу дня мы чувствуем себя уставшими.

Осознанная тишина и «ничего неделание» – мощные инструменты восстановления, в таких случаях.

Проверьте окружающее пространство: не перегружено ли оно визуальным шумом, беспорядком, вещами, звуками, что также отнимает ресурс.

3. Эмоциональные факторы и социум

Вокруг могут быть люди, которые неосознанно вытягивают наши ресурсы. Например, негативным взглядом на жизнь или постоянной критикой.

Один из способов восполнить ресурс – уменьшить контакт с такими людьми и, наоборот, окружить себя людьми с похожими ценностями, которые приносят радость, вдохновение и поддержку.

4. Где ещё найти ресурсы для восстановления?

– Физический отдых: любое приятное занятие помогает вернуть силы.

– Эмоциональная разгрузка: окружите себя приятными людьми и впечатлениями, фокусируйтесь на своих желаниях.

– Творчество и хобби: занятия, приносящие радость и новизну, отвлекающие от рутины. Рисование, фотографирование, чтение книги, горячая ванна, поездка на море или просто приятные мелочи: побыть в тишине и одиночестве, посмотреть приятный фильм, позвонить другу...

- Информационная гигиена: сократите новости и соцсети, если они усиливают тревогу.
- Ритуалы: небольшие привычки, вроде утреннего кофе или прогулки, поддерживают баланс.

5. Психотерапия, саморазвитие, самореализация.

Часто для того, чтобы понять – какие вещи провоцируют рост тревожности и отнимают силы, что поможет именно вам восстановиться, и где найти эти ресурсы – важно заглянуть в себя, получше разобраться в себе. Это довольно сложный, важный и глубокий процесс. Помочь в этом может – прислушаться к своим истинным потребностям, почитать хорошую, глубокую книгу, посмотреть фильм...

Но если уединенное обдумывание своей жизни, рефлексия – невозможны или недостаточно помогают, то на помощь может прийти психолог. Психотерапия – отличное средство разложить «по полочкам», привести в порядок свои мысли и чувства, понять – что в своей жизни человек действительно может контролировать, улучшать, менять. А какие моменты стоит «отпустить», и не тратить на переживания и обдумывание свои силы и время.

Таким образом, хорошее знание себя, умение разобраться в себе – один из незаменимых навыков на пути восстановления своих ресурсов, поддержания себя «в тонусе».

Кроме того, важно тренировать в себе «базовое» умение, без которого едва ли помогут восстановить внутренний баланс техники релаксации, горячая ванна или прогулка по лесу. Это – умение слышать себя, относиться к себе тепло и сочувственно, как к лучшему другу. И учиться действовать не только (и не столько) в соответствии с чужими требованиями и ожиданиями. Но в соответствии со своими потребностями, ценностями и смыслами.

по материалам YouTalk

Поддержи себя, как друга

В стрессе мы часто ругаем себя:
«Соберись», «Что со мной не так».

Включите самосострадание:

- «Сейчас мне тяжело — это нормально»
- «Что бы я сказал другу на моём месте?»
- «Что мне нужно прямо сейчас?»

Рекомендация к чтению:
«Самосострадание» Кристин Нефф

Вернись в тело — технику
Заземления никто не отменял.
Стресс «отрывает» нас от тела.

Простая практика заземления:

Назови вслух:

- 5 предметов, которые видишь
- 4 звука, которые слышишь
- 3 вещи, которых можешь коснуться
- 2 запаха, которые чувствуешь

Рекомендация к чтению:
«Тело помнит всё» Бессел ван дер Колк

Разгрузи голову письменно

Когда стресс зашкаливает —
пиши от руки
всё подряд, не фильтруя.

10 минут — и вы удивитесь, как это
снижает напряжение. Можно сжечь
или выбросить — это не дневник.

Контрольные вопросы Чтобы не ошибиться

После — ты живой(ая) или выжат(а)?

- Тело расслаблено или напряжено?
- Ты хочешь, чтобы это повторилось или продолжилось — или хочешь спрятаться, убежать?

Энергия — это не всегда эйфория и готовность «свернуть горы». Иногда это просто ощущение: «У меня снова появились силы жить.»

Запоминай такие моменты —
это твои опоры.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ – КАК ПОВЫШАТЬ СЕБЕ САМООЦЕНКУ

Один из важных ресурсов человека, можно сказать «база» – это хорошая, адекватная самооценка. Адекватная самооценка, если коротко – это убеждение в том, что с тобой всё в порядке. Уверенность в том, что ты много чего умеешь, можешь и имеешь право претендовать на многое. Но иногда жизненные коллизии, разные неприятности – больно ударяют по нашей самооценке. Могут иногда даже сильно её порушить. Как поддержать и улучшить свою самооценку? Свою, и если понадобится – чужую. Например, родителям часто бывает важно подлечить, повысить самооценку своего приемных детей. Поскольку она часто у них хромает. Что поможет? Несколько полезных советов:

- Не сравнивать себя с другими. У каждого свои возможности, способности, стартовые условия.
- Позитивное мышление. Уметь замечать в себе хорошее. Ценить, хвалить. Уметь фокусироваться на положительном в себе, замечать плюсы чаще чем минусы. Придавать им большее значение.
- Не ставить себе завышенную планку. Посильные задачи и задания – выполнимы и поднимают самооценку. Невыполнимые, нереалистичные трудные задания – рушат.
- Отделять оценку своих поступков от оценки личности. «Я поступил плохо, сделал ошибку – не значит, что я в целом, весь – плохой». Разрешить себе ошибаться, право на ошибку, неидеальность.
- Любить себя. Принимать себя. Значит видеть себя, свои сильные и слабые стороны, стараться не критиковать (без особой необходимости), воспринимать недостатки как «точки роста», уважать, понимать, Делать полезное и приятное себе. Но для этого нужно ЗНАТЬ СЕБЯ.
- Чувство вины превращаем в чувство ответственности. Принимать спокойно, слышать критику, адекватно на нее реагировать – полезно. Самокритика – это тоже хорошо, полезно в разумных пределах. Но часто мы сигналы о своих ошибках, недостатках толкуем как послание «Я плохой». А надо смотреть на это как на задачи по совершенствованию, изменению своего поведения.
- На самооценку влияют наши достижения, ценности и цели. Когда мы чего-то хотим и добиваемся – это поднимает нашу самооценку. Если не добиваемся – это место нашей уязвимости. Значит, важно понимать свои ценности, цели и двигаться в направлении их реализации.

УПРАЖНЕНИЕ «ДНЕВНИК ПРИНЯТИЯ»

В течение недели каждый день записывай 3 вещи:

- Что мне сегодня понравилось в себе?
 - В чем я был достаточно хорош, даже если не идеален?
- Что бы я сказал другу на своем месте?

Это упражнение учит замечать ценность и проявлять сочувствие к себе.

6 ТАБУ – ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ РАЗРУШАТЬ ДОВЕРИЕ В ОТНОШЕНИЯХ С РЕБЕНКОМ

Хочешь, чтобы ребенок доверял тебе – не становись тем, кто его предаст. Доверие не даётся по уму. Оно строится из мелких, но регулярных поступков. Некоторые действия родителей надолго врезаются в память – и ранят сильнее чем кажется.

Вот 6 негласных табу, которые должен знать каждый взрослый.

1. Не выясняй отношения с ребенком в присутствии посторонних.

Нельзя: критиковать при друзьях, бабушках, учителях, унижать публично, «в назидание»... Даже если цель благая – «воспитать» – всё равно это предательство доверия. Чувство стыда может заблокировать в дальнейшем желание открываться, делиться.

Поэтому: разговоры о сложном – только один на один!

2. Не используй то, чем он поделился, против него.

Нельзя: «А вот ты жаловался, что тебе страшно, значит не поедешь!». «Ты сам сказал, что тебе трудно – чего теперь ноешь?».

Ребёнок, однажды услышав такое, больше не придёт с откровенностью к родителю.

Даже когда ты злишься – уязвимость ребёнка не должна быть твоим оружием!

3. Не сравнивай с другими детьми.

Нельзя: «А Ваня лучше учится!», «Вот твоя сестра смотри как быстро одевается, а ты?».

Да, ты пытаешься мотивировать. Но такие сравнения разрушают самооценку ребенка. Он слышит не мотивацию, а установку: «Ты недостаточно хорош».

Вместо этого – обсуждайте собственный прогресс ребенка. Его «вчера» и «сегодня».

4. Не выясняй отношения с партнером в присутствии ребенка.

Даже если вы говорите не о нём – ребенок переживает это как угрозу миру и себе. Он может начать брать вину на себя или чувствовать себя «заложником» ситуации, где ему приходится выбирать сторону.

Ссориться можно только там, где ребенок вас не слышит!

5. Не нарушай обещания – будь последовательным.

Нельзя: «Мы точно сходим в выходные!» – и не сходили. И снова: «Ну, в следующие выходные, уже точно-точно!» ...

«Если будешь всю неделю вести себя хорошо, куплю...». И забыли. Или решили, что «недостаточно хорошо».

Так формируется неуверенность и тревожность. Ребенок учится, что «миру верить нельзя, раз уж даже мама и папа подводят».

Следи за обещаниями. Если даже изменились условия – выполняй меньше, объясни причину. Но держи слово.

6. Не позволяй никому унижать, обижать ребенка – даже «в шутку»

Нельзя: «Ну он же у нас такой тормоз, ха-ха», «Кто у нас вечный растяпа, ну скажи мам?», «Ну что же он у вас несамостоятельный такой?»... Даже если это делают знакомые, близкие, муж или более старшие дети. Даже если делают это «с благой целью».

Критиковать **ВСЕГДА** можно только поступки, а не личность человека. И важно делать это корректно. Ошибки и неудачи – неизбежная часть жизни. Так или иначе, ребенок будет сталкиваться с различной критикой, и тем что его «поправляют». Этого будет много в его жизни. Но в детстве (и не только) важно транслировать другое:

- «Ты можешь ошибаться – и всё равно быть любимым»;
- «Я всегда на твоей стороне, даже если ты не идеален. Даже когда что-то у тебя не получается».

Быть всегда на стороне ребенка, защищать его – основа для доверия и здоровой привязанности между родителем и ребенком.

По материалам сети интернет



КАК РОДИТЕЛЯМ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ СУИЦИД?

Очень часто у подростков и их родителей затруднено взаимопонимание, в силу разных причин, а главное – из-за возрастных особенностей подростков. Это такой возраст, когда дети готовы с головой окунуться в мир взрослых, пробовать всё «взрослое» и доказывать окружающим серьёзность своих намерений. В то же время подростки ранимы, их психика нестабильна. Поэтому для них крайне важна поддержка взрослых, эмоциональный контакт с близкими. Именно отсутствие, недостаточность этого контакта часто становится причиной того, что подростки, сталкиваясь с различными трудностями в школе, в общении со сверстниками, или поранившись о «первую любовь», замыкаются и могут принимать очень опасные решения. Характерная для этого возраста импульсивность плюс отсутствие внимания и поддержки со стороны близких часто приводят подростков на путь самоповреждения и даже суицида. Конечно же, никто из родителей детей, совершивших суицид, не ожидал, что такое может случиться. Далеко не всегда дети сообщают о подобном решении родителям. О том, что и почему произошло, родители иногда узнают только из предсмертной записки. А ведь есть явные поведенческие признаки, по которым можно определить, что надвигается несчастье.

Итак, что же в поведении подростка должно заставить родителей насторожиться?

КАКОВЫ ОСНОВНЫЕ МАРКЕРЫ, «ТРЕВОЖНЫЕ ЗВОНОЧКИ», НА КОТОРЫЕ СТОИТ РЕАГИРОВАТЬ?

– Например, вы заметили, что сын стал заводить разговоры о смерти, об отсутствии смысла в жизни. О нежелании продолжать жить. В шутку или серьёзно ребенок может говорить о возможности совершить самоубийство, а иногда дети между собой рассуждают на тему «каким способом я бы покончил с собой», предлагая свои «варианты». Есть мнение, что если человек говорит вслух о том, что не хочет жить или угрожает суицидом – то скорее всего этого не сделает. К сожалению, это не так. Напротив, подростки иногда неосознанно пытаются так привлечь внимание к себе, своим проблемам, надеясь хотя бы «на краю пропасти» быть замеченными, услышанными. Так что, услышав подобные разговоры, взрослые должны обязательно обратить на них внимание! И выбрав момент, как можно скорее поговорить с ребенком о том, что происходит в его жизни. Нужна ли ему помощь, поддержка.

– Также родителям стоит обращать внимание на рискованное поведение, при котором есть возможность причинения вреда здоровью и жизни. Например, дети становятся агрессивными, часто дерутся, устремляются в опасные компании, лезут на крыши высотных зданий, начинают увлекаться опасными видами спорта, гоняют на мотоциклах, принимают ПАВ, начинают хамить учителям, в целом вызывая себе неприятности. И одно дело, когда ребенок всегда был активным, агрессивным и дерзким. Другое дело – если перемены в его поведении начались внезапно и без видимой причины.

- Стоит насторожиться и обратить внимание на другие серьезные перемены в поведении. Например, подросток стал неопрятен, у него длительное время подавленное настроение, сниженный эмоциональный фон, раздражительность, он потерял интерес к тому, чем увлекался раньше, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, сторонится общения с друзьями. Возможно, также стоит поговорить с ребенком по душам и по возможности посетить специалистов, психолога и психиатра, выяснить, не имеет ли место депрессия, и тогда очень важно вовремя начать работу с этим опасным кризисным состоянием.

- Серьезным фактором риска также считается наличие примера суицида в ближайшем окружении подростка, а также среди его значимых взрослых или сверстников. Дети, в семье которых был законченный суицид, чаще других предпринимают попытки покончить с собой.

ВАЖНО РОДИТЕЛЯМ ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ И НА ОПАСНЫЕ СИТУАЦИИ, СТРЕССОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ СПОСОБНЫ СПРОВОЦИРОВАТЬ ВСПЛЕСК СИЛЬНЫХ НЕГАТИВНЫХ ЭМОЦИЙ У РЕБЕНКА. ТАКИЕ КАК:

- Ссора или серьезный конфликт со значимыми взрослыми.
- Безответная любовь, разрыв романтических отношений, измена, отвержение любимым.
- Отвержение со стороны сверстников, ссора с друзьями, буллинг.
- Объективно тяжелая жизненная ситуация (смерть, длительный отъезд близкого человека, резкое отвержение в социуме, тяжелое или смертельное заболевание).
- Личная неудача подростка на фоне высокой значимости и ценности социального успеха. Например, экзамены ОГЭ и ЕГЭ многие подростки переживают очень тяжело, воспринимая плохую оценку за них практически как «крест поставленный на судьбе».
- Нестабильная семейная ситуация, кризисная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия; резкое ухудшение материального положения, жизненного статуса семьи (потеря родителями работы, пожар и т.п.).
- Резкое изменение социального окружения, смена места жительства, смена школы и т.п.

Если вы увидели хотя бы один из перечисленных выше признаков – это уже достаточный повод для того, чтобы уделить больше внимания своему подростку, поговорить с ним, обсудить сложную ситуацию в его жизни, предложить помощь и поддержку. Даже, если ребенок на словах отказывается от помощи, уделяйте ему больше внимания, чем обычно. Помните, что самая распространенная мотивация суицидальных попыток – это желание привлечь внимание к себе, своим проблемам. Чаще всего подростковый суицид – это своеобразный крик о помощи.

ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, ЧТОБЫ НЕ ДОПУСТИТЬ ПОПЫТОК СУИЦИДА?

- Заметив опасные перемены в поведении ребенка, как можно скорее обратитесь к специалистам, психологу и психиатру, самостоятельно или с ребенком.
- Общайтесь, сохраняйте эмоциональный контакт с ребенком. Важно постоянно быть рядом, быть ближе к нему, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отдалении от родителей.
- Старайтесь чаще проводить время с подростком, понимать, чем он живёт. Говорите с ним о его жизни, о проблемах, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым. Узнавайте – что ему интересно и почему. Проявляйте интерес к жизни ребенка, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы.

- Минимизируйте количество требований, критики, претензий к ребенку, даже если он действительно часто делает что-то «не так». Ребенку итак тяжело в силу возрастных особенностей, колебаний настроения и самочувствия, сложных учебных задач, стоящих перед ним. И без критики самооценка подростка достаточно уязвима и нестабильна. Будьте ему поддержкой, опорой, будьте на его стороне – и без вас всегда найдутся те, кто выступит с критикой вашего ребенка.

- Избегайте авторитарного стиля воспитания. Помните, что данный стиль для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является уважительное общение на равных, заключение договоренностей, поиск компромиссов. Запреты и санкции – это то, чего следует избегать. Заменяя разговорами «по душам», выяснением истинных потребностей ребенка и совместный поиск конструктивных и безопасных путей их удовлетворения. Если же запрет необходим, найдите время на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

- Чаще говорите с подростками о будущем. У них еще только формируется образ будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Важно понять, чего хочет ваш ребенок, как он собирается добиваться поставленной цели. Будьте мудрым другом, с которым легко и полезно обсудить жизненные планы, который будет не высмеивать и критиковать. А поможет составить реалистичный план действий, разработает конкретные шаги.

- Чаще говорите с ребенком на «вечные» темы. Что такое жизнь, смерть, в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, у них в этом возрасте активно формируется мировоззрение, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение нотаций», воспитательные монологи о том, что правильно, а что нет. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.



– Учите ребенка не бояться ошибок и поражений. Давайте понять, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности, потери, неудачи. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

– Проявляйте любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка. Надо лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

– Находите баланс между свободой и вседозволенностью ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс должен быть постепенным, а не резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

Важно также транслировать подростку мысль о высшей ценности жизни, прививать любовь к жизни, в любых обстоятельствах, несмотря ни на что. Пусть эта мысль звучит в ваших беседах и передается ему через ваше собственное мироощущение: что сама по себе жизнь – это та ценность, ради которой стоит жить. Если же в сознании ребенка доминирует ценность социального и материального успеха, хороших оценок, карьеры, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: любоваться красотой природы, общаться, узнавать новое, развиваться, влюбляться, радоваться доброму поступку, чашке кофе и чтению хорошей книги... Лучший способ привить любовь к жизни, «вкус к жизни» – это личный пример родителей. Ваше собственное позитивное мироощущение обязательно будет замечаться и впитываться ребенком и поможет ему справляться с неизбежно возникающими в жизни трудностями.

Итак, самое важное что могут сделать родители для предупреждения суицидов – быть в эмоциональном контакте с ребенком, не терять эту нить, находить время, силы и любовь к строптивому и порой дерзкому ребенку. И конечно важно вовремя замечать «тревожные звоночки» в поведении ребенка и скорее обратиться к специалистам, если самим по каким-то причинам не удаётся выйти на откровенный разговор ребенком, но вы видите, что с ним «что-то не так». В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком, помочь ему справиться с трудными жизненными ситуациями, научиться находить выход из них, а не пасовать, уходить в деструктивное поведение.

Подготовила психолог Виола Потапова

КАК ПОГОВОРИТЬ С ПОДРОСТКОМ О ВЕЙПАХ?

Чтобы поговорить с ребенком о вейпах, в первую очередь стоит запастись терпением, выбрать подходящий момент для открытого и доверительного диалога.

ШАГИ ДЛЯ РАЗГОВОРА О ВЕЙПИНГЕ С РЕБЕНКОМ:

1. Будьте авторитетом, воспитывайте личным примером. Подавайте хороший пример – не курите сами. Для детей нет двойных стандартов «можно тебе, значит и можно мне».

2. Начните с вопросов и выслушайте ребенка. Поинтересуйтесь, что он знает о вейпах, как давно и почему он начал их пробовать, в каких ситуациях возникает желание курить. Это поможет понять его мотивы. Расскажите, что есть и другие способы снять напряжение и стресс. При необходимости можно обратиться к психологу и другим специалистам.

3. Спокойно озвучьте свою позицию. Не обвиняйте, не упрекайте и не стыдите ребенка.

4. Объясните конкретные риски. Расскажите о влиянии вейпинга на здоровье (аллергии, проблемы с легкими, зависимость от никотина, концентрация внимания, память, внешность и достижения в спорте или учебе).

5. Не используйте наказания и запреты. Они неэффективны и могут вызвать негативную реакцию. Вместо этого предложите альтернативные занятия, несовместимые с курением (спорт, творчество), и придумайте способы поощрения за отказ от вредной привычки.

6. Подчеркните, что раннее начало курения — это долгосрочная зависимость. Объясните, что бросить будет сложно, если привычка сформируется в юном возрасте.

7. Поговорите о последствиях и что делать в случае проблем. Объясните, как действовать при недомогании или передозировке, важно не скрывать симптомы и обращаться за помощью и даже в тех случаях, когда ему самому нужно будет оказывать помощь, если его друг окажется в подобной ситуации.

8. И главное, транслируйте ребенку, что вы его любите и понимаете в любом случае. Что вам безразлична его судьба, что вы переживаете и желаете ему только хорошего. Но при этом то, что он уже достаточно взрослый и несёт ответственность самостоятельно за свою жизнь и здоровье и важно ему уже сейчас учиться делать правильный выбор.

Подготовила социальный педагог Светлана Игнатенко





МИНИСТЕРСТВО
ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

Телефон регионального банка данных о детях, оставшихся без попечения родителей, по вопросам семейного жизнеустройства детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей

29-86-08



Алтайский краевой центр
психолого-педагогической и
медико-социальной помощи

СЧАСТЛИВОЕ ДЕТСТВО - В СЕМЬЕ!

Уже
в семье

1117детей

Последнее
обновление
банка данных: **15.08.2025**



Антон (13 лет),
Марина (10 лет),
Светлана (7 лет),
Василиса (5 лет)



Катя (8 лет),
Богдан (7 лет),
Миша (5 лет),
Милана (4 года),
Димитрий (2 года)



София (13 лет),
Алёна (11 лет),
Ульяна (6 лет) и
Яна (6 лет)



Анна (15 лет),
Екатерина (13 лет),
Александра (10 лет)



КГБУ «Алтайский краевой центр
психолого-педагогической
и медико-социальной помощи»
Отдел развития замещающего
семейного устройства
тел. 8 993 80319 84
656038, г. Барнаул, пр. Ленина, 54а
тел.: 8 (3852) 50-24-64
сайт: www.ppms22.ru

Выпуск подготовлен:
Маурер С.А., Потапова В.Н., Игнатенко С.И.
Дизайн, верстка: Дидикина Е.Н.

По вопросам семейного жизнеустройства
детей-сирот и детей, оставшихся без
попечения родителей, обращайтесь в
Сектор регионального банка данных о
детях оставшихся без попечения родителей,
Министерство образования и науки
Алтайского края:
656035, г. Барнаул, ул. Ползунова, 36
тел.: 8 (3852) 29-86-08
сайт: www.educaltai.ru

