

5. Проанализируйте свои поступки, возможно, вы совершаете ошибки, из-за которых не можете выйти из кризисной ситуации.

6. Задавайте себе вопрос «Чему я сейчас учусь». Кризис это не только трудности, но и возможность стать сильнее.

7. Если нет возможности справиться самостоятельно обратитесь к специалисту.

Куда

обратиться за
помощью?

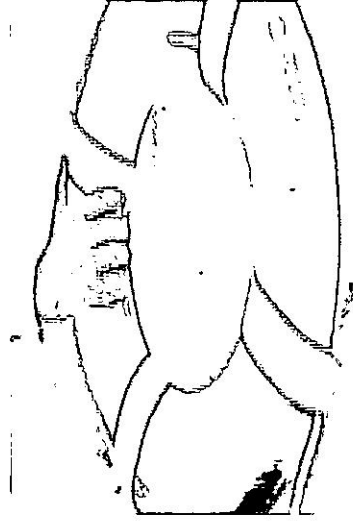


Телефон доверия

(круглосуточно): 8(0212)61-60-60

Подростковый психиатр
УЗ «ВОКЦ психиатрии и
наркологии»: 8 (0212) 60 -77-36

либо: детский (подростковый)
психиатр по месту жительства



Люди – как большие окна. Они сверкают под солнечными лучами, но когда спускается темнота, их красота видна, только если есть свет там, внутри.

Элизабет Кюблер-Росс



УЗ «Витебский областной
клинический центр
психиатрии и наркологии»

Как преодолеть
кризисные ситуации?



Подготовила: заведующая
детско-подростковым отделением
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»
Данилова Е.Л.

2022 г.

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии»

Необъяснимая штука — душа. Никто не знает, где находится, но все знают, как болит. А.П.Чехов В жизни каждого человека бывают различные кризисные ситуации. Они могут быть как положительными: переход на новую работу, брак, поездки и переезды; так и отрицательными: утрата близких, травмы, болезнь. Кроме того, кризисы бывают внутренними — возрастные, жизненные возникающие в момент перехода личности на новый уровень (подростковый возраст, кризис среднего возраста и т.д.)	Внешние кризисы — в них в качестве стрессора выступают внешние события. Причинами могут быть положением личности в группе, ситуации угрозы, собственной жизни и жизни близких. Признаки кризисного состояния 1. Нарушения сна (бессонница или сонливость, ранние пробуждение и невозможность заснуть). 2. Потеря аппетита (утрата или переедание).	3. Повышенная утомляемость при обычных физических и интеллектуальных нагрузках, слабость. 4. Постоянная внутренняя тревога и напряжение. 5. Пессимистическая реакция на любые события. 6. Не свойственные ранее агрессивные реакции и раздражение 7. Алкоголизация и злоупотребление психоактивными веществами, дающими временное облегчение. 8. Суицидальные мысли.	Пути выхода из кризиса 1. Вспоминайте о трудностях, с которыми вы уже справились. 2. Найдите человека, с которым вы можете обсудить ситуацию. 3. Займитесь физической активностью сходите на танцы в спортзал. 4. Ищите любые способы выражения ваших чувств: письмо, рисунок, танце, музыке.
---	--	---	--

-Терпение, ровное обращение, спокойствие всегда приводят к положительным результатам.

-Нет необходимости постоянно веселить и развлекать ребенка: нужно учить его самого находить в окружающей обстановке спокойствие, радость, умение извлекать интересное из повседневного однообразия и делать любое дело с удовольствием, превращать в увлекательное и приятное.

-Помните: на ребенка больше действует не то, что говорит родитель, а то, что он делает.

-Если дети чувствуют поддержку, они становятся увереннее, активно принимают участие в общественных и домашних делах, особенно любят когда их привлекают к приготовлению пищи, обсуждению важных мероприятий (где и как провести отпуск, куда пойти в выходной день и т.п.).

-Повышайте самоуважение ребенка. Постарайтесь вызвать его на откровенный разговор, узнать, что его беспокоит, почему возникает чувство тревоги.

-Если дети чувствуют себя в безопасности, они учатся доверять. Если чувствуют дружеское отношение, они учатся находить в мире любовь и спокойствие, контролировать себя, свое чувство неуверенности, быстрее находят такие формы поведения, которые помогут им привести свои желания и интересы в социально приемлемые рамки.

Психологи доказали:

Для правильного эмоционального развития и обретения уверенности в себе ребенку необходимо ежедневно 8-10 ласковых дружеских прикосновений – объятий родителей. Это помогает чувствовать себя гораздо счастливее, спокойнее, быстрее и

«Детская нервность»

(памятка для родителей)



менее болезненно преодолевать трудности и тревоги жизни, становятся ответственными, более инициативными и в целом оптимистически настроенными и с большим удовольствием познавать мир.

К объятиям не забывайте добавлять больше одобрительных взглядов.

Помните, что для нормального функционирования нервной системы ребенка, необходим режим дня, достаточный сон, активный отдых на свежем воздухе, сбалансированное полноценное питание (больше свежих овощей, фруктов и ягод), избегание переутомления и перегрузок, ограничение времени, проводимого перед экранами телевизоров и компьютеров.

Если, несмотря на ваши усилия, ребенок остается нервным, тревожным, боязливым и устраивает часто истерики, обратитесь к специалистам.



Телефон доверия

(круглосуточно): 8(0212) 61-60-60



Для справок:

- тел. регистратуры 8 (0212) 61-45-80

Подготовила:

заведующая детско-подростковым отделением
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»

Данилова Е.Л.

Государственное предприятие «Информационно-аналитический центр Беларуси»,
г. 300, 1000-210, г. 2022, г. 308. С.-но о ГРИНПТ № 27155 от 01.07.2014 г.

2022 г.

Почему возникают вспышки плохого поведения и настроения у детей?

Чаще всего ребенок начинает себя плохо вести, если устал, голоден, разочарован. И, как правило, такое поведение возникает после запрета (играть в луже, брать какую-либо вещь и т.п.) или отказа купить что-либо (игрушки, сладости). Тогда дети бурно проявляют протест, могут кричать, падать на пол, бить ногами, набрасываться на окружающих.

Родители мечтают, чтобы их девочки и мальчики всегда вели себя хорошо и делали только то, что им разрешают взрослые. Но нет идеальных людей, в том числе и детей.

Ребенок не знает как привлечь внимание родителей, воспитателей, учителей. Он выражает свою обиду, призыв о помощи, если у него отняли игрушку, запретили делать то, что он хочет. И выражает неумело, как получится.

Четыре психологические причины нарушения поведения:

1. Хочет обратить на себя внимание взрослых.
 2. Хочет одержать верх над взрослыми.
 3. Не хочет подчиняться.
 4. Мстит взрослым за их нелюбовь, обиду.
- В критические периоды: 2-3 года, 5-6 лет, 7-8 лет, подростковый возраст – плохое поведение детей может быть физиологической и психологической нормой. В это время дети стремятся заявить о своей индивидуальности, ограничить (определить границы) себя от окружающих, узнать – что дозволено. В эти критические возрастные периоды речевое развитие детей не соответствует их эмоциональному развитию – и ребенок не может словами выразить свои чувства, желания, происходящие в нем перемены.

Нервная система детей в эти возрастные периоды более чувствительна, более ранима, поэтому вспышки плохого настроения и поведения наблюдаются чаще.

Что делать?

1. Пока ребенок возбужден:

-всякое вмешательство бесполезно, поэтому наблюдайте и действуйте по обстоятельствам.

-в момент ярости не поднимайте ребенка с пола и не берите его на руки. Но если он просится на руки – выполните его просьбу (без нравуучений – в этот момент они преждевременны).

-не оставляйте во время истерики ребенка одного – это не безопасно, но если взрослый и сам возбужден и не контролирует свои действия, то лучше отойти от ребенка.

-если вы считаете, что запрет действительно необходим, то твердо говорите «нет» и не отменяйте свое решение.

-когда мы требуем от ребенка, чтобы он успокоился, желательно контролировать свои эмоции (недопустимо в это время кричать и шлепать – ведь иногда возбужденный взрослый не соизмеряет силу удара).

-в момент наибольшей интенсивности истерики ребенок, скорее всего не услышит уговоров, но как только вы заметите снижение эмоционального накала, попробуйте отвлечь, переключить внимание на какие-либо действия, предметы.

-во время истерики свои требования не меняйте, помните чаще всего истерика вызвана желанием обратить на себя внимание, вызвать жалость, сочувствие.

2. Когда ребенок успокоится

Объясните ему, почему вы поступили именно так, разъясните недопустимость такого поведения.

3. Как общаться с капризным ребенком?

-Наблюдайте и пытайтесь разобраться в причинах появления тех или иных эмоций.

-Познакомьте своего ребенка с различными эмоциями и с тем, как они проявляются.

-Сдерживайте свои эмоции (показывайте пример своим поведением ребенка), ибо он подражает вам.

-Четко решите для себя и согласуйте со всеми членами в семье: что можно и чего нельзя (не впадая в крайности, разрешая делать все, что заблагорассудится или запрещая все).

-Уделяйте ребенку достаточно внимания, чтобы он не чувствовал себя забытым, заброшенным, ненужным. И в то же время объясните, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, свои дела – пусть он учится понимать и принимать это.

-Разделяйте радость ребенка, даже если считаете, что он радуется пустяку (красивому зайчику, морозному узору на окне и т.п.).

-Обращайте его внимание на все интересное, приятное, веселое, а не только на опасное и нежелательное. Реже говорите ему: «нельзя – упадешь!», «не трогай – будет больно». Не запугивайте волком, милиционером, «дедом с мешком» и т.п.

-Тон разговора с ребенком всегда должен быть ровным, спокойным.

-Будьте одновременно мягкими и решительными: считаясь с особенностями ребенка, не уступайте его капризам.



9. Беседуйте с ребенком о его поступке надо без свидетелей, в беседе старайтесь использовать меньше эмоциональных слов.

10. Исключайте ситуации, провоцирующие негативное поведение ребенка.

11. Можно прибегнуть к сказкотерапии. Сочините вместе с ребенком рассказ, в котором он будет главным героем. Используйте картинки или фотографии самого ребенка, создайте ситуации, в которых ребенок ведет себя достойно и заслуживает похвалу. Делайте это, когда ребенок спокоен, не нервничает.

12. Надо предоставлять возможность ребенку получить эмоциональную разрядку в игре, спорте и т.д. Можно завести специальную «сердитую подушку» для снятия стресса.



Уважаемые родители! Помните, что агрессия – это не только деструктивное поведение, подчиняющее вред окружающим, приводя к разрушительным последствиям, но также это еще и огромная сила, которая может служить источником энергии для более конструктивных целей, если уметь ей управлять. И задача родителей – научить ребенка контролировать свою агрессию и использовать ее в мирных целях.

Если, несмотря на ваши усилия, ребенок остается раздражительным, агрессивным – обратитесь к специалистам

За квалифицированной помощью Вы можете обратиться в УЗ «Витебский областной клинический центр психиатрии и наркологии».



Телефон доверия
(круглосуточно): 8(0212) 61-60-60

Для справок:
- тел. регистратуры 8 (0212) 61-45-80

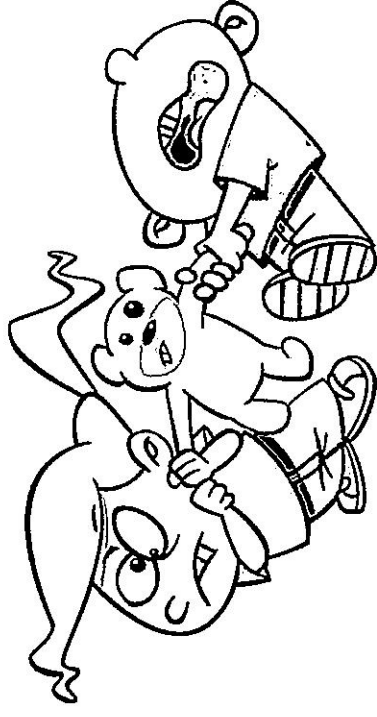
Подготовила:
заведующая детско-подростковым отделением
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»

Данилова Е.Л.

Государственное предприятие «Информационно-методический центр Беларуси»
г. 300, проспект Х-2022, г. 308. С-во о ГРИНПТИ № 2155 от 01.07.2014 г.

«Детская агрессивность»

(памятка для родителей)



2022 г.

Агрессия в той или иной степени присуща каждому человеку, так как является инстинктивной формой поведения, целью которой является самозащита и выживание в мире. Но человек с возрастом приучается трансформировать свои природные агрессивные инстинкты в социально приемлемые способы реагирования.

Источники агрессивного

деструктивного поведения:

1. Чувство страха, недоверия к окружающему миру.
2. Запреты на удовлетворения определенных потребностей.

3. Отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.



Во-первых, на формирование отношения к миру влияют: душевное состояние матери во время беременности и после родов; проявление или не проявление безусловной любви своему ребенку, ссоры взрослых между собой.

Во-вторых, важно, чтобы родители научились грамотно устанавливать запреты и, при необходимости, применять наказания.

В-третьих, установление личных границ. Ребенок рождается полностью зависимым от родителей, и его основная задача на протяжении всей жизни – это обретение независимости и самостоятельности. Есть наиболее важные периоды, когда ребенок решает эту задачу: это 3 года, начало школьной жизни и подростковый период. Мудрые родители должны это учитывать и предоставлять ребенку разумную свободу и независимость.

Как нужно вести себя родителям, если их ребенок ведет себя агрессивно или чтобы это поведение предотвратить:

1. Проявление со стороны родителей безусловной любви к ребенку в любой ситуации. Нельзя оскорблять ребенка, обзывать его. Проявлять недовольство надо именно действиями, поступком, принимая личность ребенка в целом. Не надо откупаться дорогими игрушками или подарками – ребенку важнее и нужнее ваше внимание.

2. Родители сами должны контролировать собственные агрессивные импульсы.



Дети учатся приемам социального взаимодействия путем наблюдения за поведением близких.

3. Нельзя подавлять проявление агрессии ребенком (можно нанести серьезный вред его здоровью). Научите его выражать свои враждебные чувства социально приемлемым способом (словом, в рисунке, в лепке, при помощи игрушек, в спорте и т.д.).

4. Если ребенок злится, кричит, бросается на вас с кулаками – обнимите его, прижмите к себе. Постепенно он успокоится, придет в себя. Со временем ему будет требоваться для этого все меньше времени.

5. Уважайте личность в вашем ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его грубость, всерьез его чувства. Предоставляйте ребенку достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность, но покажите ему, что в случае необходимости, если он сам попросит, вы готовы дать совет или оказать помощь.

6. Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения как неотвратимость наказания, возвращение зла и др.

7. Устанавливайте социальные правила поведения в доступной для ребенка форме.

8. Не забывайте хвалить ребенка за старательность, чтобы закрепить эти усилия.

«Насилие и его последствия для детей»

(Памятка для педагогов и родителей)



2022 г.

- помогите детям поговорить о своих чувствах вместо того, чтобы ребенок просто замкнулся, научите разрешать проблемы словесно, а не физическим методом;
- проводите беседы о чувствах, выражая ваши собственные переживания, замечайте чувства ребенка («мне становится грустно, когда я спорю со своими друзьями, возможно и тебе тоже»);
- детей младшего возраста необходимо научить понимать свои чувства. Это помогает им войти в эмоции, более точно распознать их и справиться с ними;
- помогите детям научиться успокаиваться самостоятельно, когда они расстроены. Например, иногда ребенку постарше необходимо просто немного времени побыть одному;
- убедите ребенка, что у всех детей возникают реакции на определенные ситуации («иногда дети пугаются и это нормально», «если что-то не работает, это тебя раздражает»);
- иногда детям легче ответить на комментарий, чем на прямой вопрос, если что-то не так. («ты выглядишь немного расстроенным. Наверно ты думаешь о своей мамочке?»);
- бывает так, что детям легче комментировать чувства ребенка в контексте чувств большинства детей. («большинству детей становится страшно и грустно, когда их папа и мама ссорятся»).

**ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ВАМ
НАДО ОБСУДИТЬ ВАШУ СИТУАЦИЮ
С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМ ПСИХОЛО-
ГОМ, НА УСЛОВИЯХ АНОНИМНОСТИ
ВЫ МОЖЕТЕ ПОЗВОНИТЬ ПО
ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ - г. ВИТЕБСК,
круглосуточно: 8 (0212) 61 60 60**

Подготовила:

заведующая детско-подростковым отделением
УЗ «ВОКЦ психиатрии и наркологии»
Данилова Е.Л.

Государственное предприятие «Информационно-аналитический центр Белстата»
Т. 500, 1006210. X-2022, т. 308. Сб. по ГРНИРПНБ № 2/155 от 01.07.2014 г.

ребенку первую помощь, внимательно следя за тем, чтобы не уничтожить следы преступления (не мыться, не стирать одежду);

- постараться оградить ребенка от дальнейшего контакта с насильником (отвести в социальный приют, остаться с ребенком для его безопасности);

- не предпринимать никаких самостоятельных действий в случае выявления сексуального или явного физического насилия - только немедленно сообщить в милицию и орган опеки.

ЕСЛИ РЕБЕНОК ГОВОРИТ ВАМ, ЧТО ПОДВЕРГАЕТСЯ НАСИЛИЮ

- **ПОВЕРЬТЕ ЕМУ.** Он не будет лгать о пережитом издевательстве, особенно, если он рассказывает очень эмоционально, с подробностями, эмоции соответствуют пережитому состоянию;
- **НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЕГО.** Ведь совершил насилие другой человек, а пострадал ребенок;
- **ВЫСЛУШАЙТЕ ЕГО** внимательно, спокойно и терпеливо, показывая, что понимаете всю тяжесть его страдания;
- **НЕ ПРЕУМЕНЬШАЙТЕ ЕГО БОЛИ,** говоря, что «... не случилось ничего страшного, все пройдет...»;
- **НЕ ОТВЕРГАЙТЕ ЕГО:** если он, обратившись к вам, встретит осуждение, страх, гнев, то это может нанести ему более глубокую рану, чем само насилие.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ РАЗОБРАТЬСЯ С ИХ ЧУВСТВАМИ?

- дети показывают свои страдания и волнения при помощи своего поведения - сверхчувствительного, замкнутого или шаловливого. Дайте ребенку дополнительную поддержку, подбодрите его и будьте терпимыми, когда он находится в стрессовом состоянии;
- будьте чуткими к чувствам, которые ребенок вербально или невербально выражает;

Жестокое обращение с детьми и пренебрежение их интересами всегда несут серьезный ущерб для здоровья, развития и социализации ребенка, нередко угрозу его жизни или даже смерть.

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

- это действия или отсутствие действий со стороны родителей или других взрослых, а также сверстников или других детей, в результате которых физическое или умственное развитие ребенка нарушается или находится под угрозой повреждения.

Например, телесные наказания, удары ладонью или кулаком, пинки, царапанье, ожоги, удушение, грубые хватания, щипки, толкание, плевки, применение палки, ремня, ножа и т.д.

Физические признаки:

- без объяснения образующихся гематомы (в различных стадиях заживления), рубцы, следы укусов;
- без объяснения образующихся ожоги (в особенности ожоги от окурков);
- необъяснимые фрактуры, ссадины, рваные раны.

Признаки, касающиеся поведения:

- самоповредительное поведение;
- исключительная замкнутость или агрессивность;
- избегает физического контакта;
- боится идти домой;
- сбегает из дома;
- болезненная ходьба;
- носит скрывающую тело, неподходящую для погодных условий одежду.

ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

- это любое действие, которое помещает эмоциональное напряжение ребенка в положение, опасное для возрастного развития ребенка (страх, волнение, унижение, отчаяние).

Например, обвинения в адрес ребенка (брань, крики), принижение его успехов, унижение его достоинства, отвержение ребенка, длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей, принуждение к одиночеству, совершение в присутствии ребенка насилия по отношению к супругу или другим детям и т. д.

Физические признаки:

- речевые дефекты
- позднее физическое развитие
- обострение дефектов здоровья

Признаки, касающиеся поведения:

- дурные привычки (сосание, качание);
- антисоциальное и деструктивное поведение;
- заторможенное развитие;
- апатичен, устает;
- эмоционально холоден, проявляет вандализм или агрессию по отношению к другим.

ОТСУТСТВИЕ ЗАБОТЫ О РЕБЕНКЕ

- это вид недостойного обращения с ребенком, при котором ребенок помещается в состояние психического или физического неудобства оттого, что его первоначальные потребности не удовлетворяются со стороны родителей. Пренебрежением к ребенку считается невнимание к основным нуждам ребенка в пище, одежде, медицинском обслуживании, пристрастии.

Физические признаки:

- заброшенность;
- отказ от ребенка;
- недостаток заботы;
- измученный вид;
- непрерывное чувство голода, исхудалость, плохая гигиена, несоответствующая погодным условиям одежда, наличие вшей.

Признаки, касающиеся поведения:

- ворует еду, просит чужих людей дать ему покусать;
- часто в мыслях «где-то витает»;
- часто опаздывает или прогуливает школу;
- самоповредительное поведение.

СЕКСУАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

- это всякого рода сексуальная активность по отношению к ребенку, которая превышает нормы общения с ним.

Физические признаки:

- раннее или кровавое нижнее белье;
- боль или зуд в области гениталий;
- трудности при ходьбе или сидении;
- гематомы или кровотечения на внешних гениталиях;
- венерические заболевания;
- беременность;
- частые инфекции мочеиспускательных каналов.

Признаки, касающиеся поведения:

- замкнутый или в непрерывной депрессии;
- вызывающее (предлагающее себя) соблазняющее поведение;
- низкая самооценка и минимальная вера в собственные возможности;
- плохие отношения со сверстниками;
- избегает физического контакта;
- истерическое, эмоциональное неравновесие;
- исключительно хорошее знание о сексе и об играх сексуальной направленности.

ЕСЛИ ХОТЯ БЫ НА ОДИН ИЗ ЭТИХ ПУНКТОВ ЕСТЬ ОТВЕТ «ДА», ТО НЕОБХОДИМО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ!!!

Куда обратиться за помощью?

- социально-педагогический центр!
- в милицию – немедленно, в случаях выявления сексуального и физического насилия!
- в органы опеки и комиссию по делам несовершеннолетних – немедленно!

Что сделать еще?

- сообщить о случившемся родителям или законным представителям ребенка;
- в случае сексуального или физического насилия вызвать скорую помощь или оказать