



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
социальный приют для детей «Транзит»

УСЛЫШАТЬ НЕМОЙ КРИК памятка для родителей



Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга

Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
социальный приют для детей «Транзит»

Служба межведомственного взаимодействия СПб ГБУСО социальный приют для детей «Транзит» является городской площадкой реализации полномочий Комитета по социальной политике Санкт-Петербурга в сфере профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, жестокого обращения с детьми и осуществляет следующие виды деятельности:

- проведение мероприятий (семинаров, круглых столов, тренингов и т.д.) по профилактике безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних, жестокого обращения с детьми для специалистов, родителей и несовершеннолетних;
- сопровождение ребенка и членов его семьи в ходе следственных действий по ст. 131-135 УК РФ (преступления против половой неприкосновенности);
- оказание экстренной психологической помощи ребенку, пострадавшему от насилия, и членам его семьи;
- психологическая реабилитация ребенка, пострадавшего от насилия.

190020, Россия,
Санкт-Петербург,
ул. Курляндская, д. 20, лит. А
тел.: (812) 576-83-56,
576-19-33
e-mail: spb_tranzit@mail.ru

196105, Россия,
Санкт-Петербург,
ул. Решетникова, д.9, лит. А
тел.: (812) 576-83-57,
387-64-53
e-mail: smw-deti@mail.ru

сайт: <https://shelter-tranzit.ru>

Авторы-составители:
Рябко М.П.
Олейник С.Р.
Карглазова А.А.
Обидин И.Ю.
Солдатенкова О.Б.



НЕТ НИЧЕГО ГРОМЧЕ МОЛЧАНИЯ РЕБЕНКА,

Кризисными ситуациями для ребенка (подростка) могут быть любые ситуации, переживаемые как непереносимые, обидные, оскорбительные, угрожающие образу «Я» и унижающие чувство собственного достоинства.



СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ КРИЗИСНЫМИ:

- ♦ запугивание, травля в школе;
- ♦ разрыв отношений (часто романтических) или смерть значимого человека;
- ♦ серьезные трудности в учебе при наличии высоких требований родителей, школы к результатам обучения;
- ♦ нежелательная беременность, аборт, его последствия;
- ♦ серьезная инфекционная болезнь, передающаяся половым путем;
- ♦ серьезная физическая болезнь;
- ♦ резкое изменение социального окружения (например, из-за переезда);
- ♦ нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, ситуации насилия).

Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАМЕТИТЬ ВЗРОСЛЫЕ:

- ♦ изменение внешнего вида, изменение отношения к своей внешности;
- ♦ самоизоляция в урочной и внеклассной деятельности, уход от контактов в семье, самоизоляция;
- ♦ ухудшение работоспособности, небрежное отношение к своим школьным принадлежностям;
- ♦ нежелание посещать кружки, школу, частые прогулы;
- ♦ резкие и необоснованные вспышки агрессии;
- ♦ изменение настроения, питания, сна;
- ♦ интерес к теме смерти (появление литературы по этой теме, переписка в Интернете, посещение тематических сайтов), рисунки на тему смерти на последних страницах тетрадей, сочинения на темы одиночества, кризиса, утраты смыслов или подобные размышления;
- ♦ отсутствие мотива к достижению чего-либо;
- ♦ серьезные изменения в состоянии здоровья (частые простуды, частые головные боли).

У наших детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь, в которую не всегда заглянешь, как в открытую книгу. И далеко не всегда они готовы делиться с взрослыми своими мыслями.

Неопытное нежное сердце подростка очень ранимо, а нужного опыта и слов, чтобы обратиться за помощью, хватает не всегда. Поэтому родителям так важно быть внимательными и вовремя увидеть признаки эмоционального неблагополучия своего ребенка.

Взрослые могут не оценить всю серьезность переживаний своего ребенка и не оказать вовремя необходимой эмоциональной поддержки, что рождает у ребенка ощущение непонимания и одиночества и может привести к попыткам решить свою проблему разными неконструктивными способами.

ДУМАЮЩЕГО О САМОУБИЙСТВЕ...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ

- ♦ **Разговаривайте, поддерживайте с ним эмоциональную связь.**
- ♦ **Выражайте поддержку способами, близкими и понятными именно вашему ребенку** (это могут быть объятия, совместные занятия, вкусная еда, похвала и др.).
- ♦ Направлять эмоции ребенка в социально приемлемые формы (агрессию в активные виды спорта и физические нагрузки, душевные переживания в доверительные разговоры с близкими, творчество).
- ♦ **Старайтесь поддерживать режим дня ребенка** (сон, режим питания). Чаще давайте ему возможность получать радость и удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, красивая одежда, поход на концерт, в кафе и т.д.). Помните, что **вещи, приносящие удовольствие, не менее важны, чем учеба и дела по дому.**
- ♦ **Помогайте конструктивно решать проблемы с учебой.** Помните, что физическое и психологическое благополучие ребенка важнее школьных оценок.
- ♦ **Научитесь сами и научите ребенка применять навыки расслабления,** регуляции своего эмоционального состояния в сложных, стрессовых, критических ситуациях.
- ♦ **При необходимости обращайтесь за консультацией к специалисту** (неврологу, детскому психологу, психиатру, семейному психологу – в зависимости от ситуации).

Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

Часто дети не хотят расстраивать родителей и отвечают, что у них «все нормально», «ничего страшного».

Именно невысказанные или непонятые эмоции зачастую толкают на необдуманные действия, поэтому очень важно открыто поговорить с подростком, когда ему тяжело.

Если кризисная ситуация вызывает у ребенка сильные переживания, он может задуматься о причинении себе вреда как способе решения проблемы.

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии



- Успокойтесь сами.
- Уделите все внимание ребенку.
- Ведите беседу так, будто вы обладаете неограниченным запасом времени и важнее этой беседы для вас сейчас ничего нет.
- Избегайте нотаций, уговаривания, менторского тона речи.
- Дайте ребенку возможность высказаться и говорите только тогда, когда перестанет говорить он.

СТРУКТУРА РАЗГОВОРА И ПРИМЕРЫ ФРАЗ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

- 1) Начало разговора: *«Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;*
- 2) Активное слушание. Перескажите то, что ребенок рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили мимо ушей: *«Правильно ли я тебя понял(а), что ...?»*
- 3) Прояснение намерений: *«Бывало ли тебе так тяжело, что тебе хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»*
- 4) Расширение перспективы: *«Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Что бы ты сказал, если бы на твоём месте был твой друг?»*
- 5) Нормализация, вселение надежды: *«Иногда мы все чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить, но потом это состояние проходит».*

Не игнорируйте ситуацию. Даже, если ваш сын или дочь отказываются от помощи, уделяйте ему/ей больше внимания, чем обычно.

Обратитесь к специалисту (психиатр, психотерапевт, психолог — лучше кризисной службы) самостоятельно или с ребенком.

Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей.

Что может сделать взрослый, чтобы не допустить попыток суицида



СОХРАНЯЙТЕ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ

- Расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.
- Придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному!
- Помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или агрессию, направленную на себя. Лучше заключать договоренности.

ОБСУЖДАЙТЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ЖИЗНИ В БУДУЩЕМ

У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, или текущий момент. Узнайте, чего они хотят, как намерены добиваться поставленных целей. Помогите им составить план конкретных и реалистичных действий.

ГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ НА СЕРЬЕЗНЫЕ ТЕМЫ: Что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство?

Эти темы очень волнуют подростков, 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.

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.

ОПЫТ ОШИБОК И НЕУДАЧ — ВАЖНЫЙ ОПЫТ

Дайте понять подростку, что ошибки — такой же важный опыт, как и достижение успеха. Помогите использовать ошибки как зону роста подростка. Обучение на ошибках является одним из способов развития личности. Помогите найти сферы, где подросток успешен, независимо от оценок.

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ

Разбирайтесь, 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.



Когда стоит обратиться за помощью специалиста

Поведенческие признаки

- ♦ Раздача ценных вещей.
Это должно насторожить окружающих, особенно, если это преподносится со словами: «Мне эта вещь больше уже не понадобится» или «Я хочу, чтобы у тебя что-то осталось от меня на память».
- ♦ Приведение дел в порядок.
Одни кинутся убирать дом, другие поспешат расплатиться с долгами, сядут за письмо, на которое должны были ответить давным-давно, или же захотят вернуть вещь, взятую у приятеля, вымыть пол в комнате, разобрать ящики письменного стола. Во всех этих поступках нет ничего подозрительного; напротив, сам по себе каждый из них совершенно нормален и закономерен. Однако в сочетании с другими «предупреждающими знаками» такая вдруг возникшая тяга к порядку может означать, что подросток может нуждаться в поддержке и помощи.
- ♦ Прощание.
- ♦ Демонстрация радикальных перемен. Вдруг начинают вести себя непривычно.

Ситуационные признаки

- ♦ Социальная изоляция ребенка.
- ♦ Ребенок живет в нестабильном состоянии.
- ♦ Ребенок ощущает себя жертвой насилия.
- ♦ Ребенок перенес тяжелую потерю (как физическую, так и эмоциональную).

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

Для того чтобы ценить себя и свою жизнь, все мы должны ощущать любовь к себе.

Потребность любви – это:

- потребность быть любимым;
- потребность любить;
- потребность быть частью чего-то.

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

1. Наше поведение зависит от того, как мы к себе относимся.

2. Поведение каждого человека имеет цель; наши поступки не происходят “просто так”.



Куда обращаться в Санкт-Петербурге, когда ребенок находится в кризисной ситуации

Отделение кризисной профилактической помощи детям и подросткам (ЦВЛ Детская Психиатрия им. Мнухина)

Ул. Чапыгина 13,

В отделении работает круглосуточный телефон 234-34-00. Всем обратившимся по телефону оказывается психологическая помощь.
<http://smallspb.ru/orgs/24>

Кризисная психологическая помощь для детей и подростков (ЦВЛ Детская Психиатрия им. Мнухина)

576-10-10 (круглосуточно, анонимно)

Телефон доверия Консультативно-диагностического центра репродуктивного здоровья подростков «Ювента»

251-00-33 (круглосуточно, анонимно)

Анонимная психологическая помощь детям и подросткам онлайн «Твоя территория»

<https://твоятерритория.онлайн>

Всероссийский телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

<https://telefon-doveria.ru/>

ЗАМЕТЬТЕ! УСЛЫШЬТЕ! НЕ ИГНОРИРУЙТЕ НЕМОЙ КРИК!