

СОВЕТЫ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ



# СЕЛФХАРМ

КАК  
ПОМОЧЬ  
СЕБЕ?



#МОЛЧАТЬНЕЛЬЗЯПОМОЧЬ

# СЕЛФХАРМ

– ЭТО САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ  
ПОВЕДЕНИЕ, ПЕРЕНОС АГРЕССИИ  
НА СЕБЯ (АУТОАГРЕССИЯ)

Человек:

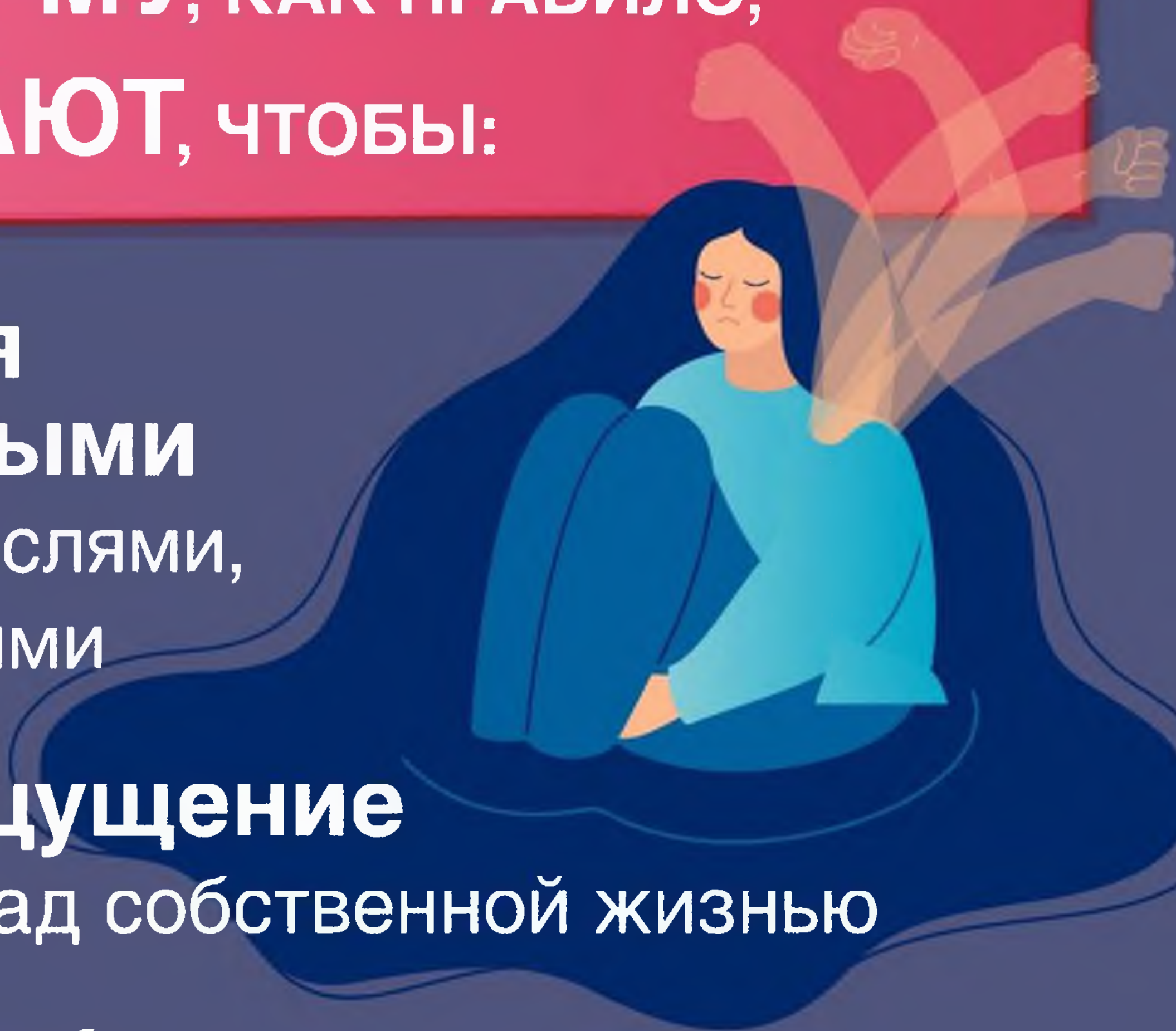
- **намеренно повреждает свое тело** различными способами
- **активно участвует в ситуациях с высоким риском вреда** физическому и психическому здоровью или провоцирует их



## К СЕЛФХАРМУ, КАК ПРАВИЛО, ПРИБЕГАЮТ, ЧТОБЫ:

- **справиться с негативными эмоциями, мыслями, воспоминаниями**
- **вернуть ощущение контроля над собственной жизнью**
- **наказать себя за «проступки»**

*Кажется, что физическая боль заглушит невыносимые душевные переживания, позволит почувствовать себя живым(ой)*



# ЧЕМ ОПАСНО САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ

- оно ухудшает самочувствие, несмотря на кратковременное облегчение
- может причинить тяжкий вред здоровью вплоть до инвалидности
- велик риск возникновения замкнутого круга и формирования зависимости



# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

## УЧИТЬСЯ БЕЗОПАСНО СПРАВЛЯТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ И СТРЕССОМ

### ПРИМЕНЯТЬ ТЕХНИКИ ДЫХАНИЯ

Они позволяют успокоиться, наладить систему кровоснабжения, сердечный ритм

### УПРАЖНЕНИЕ

- ✓ медленный глубокий вдох через нос, чтобы максимально надулся живот, а не грудь
- ✓ задержка дыхания на несколько секунд
- ✓ неторопливый выдох через приоткрытый рот так, чтобы из легких вышел весь воздух; выдох длится примерно в два раза дольше вдоха

**Количество** 10 циклов «вдох-задержка-выдох»

**повторов:** в течение 1-3 подходов

# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

**ВЕСТИ ДНЕВНИК МЫСЛЕЙ И ЭМОЦИЙ  
– С УДОБНОЙ ДЛЯ СЕБЯ ЧАСТОТОЙ  
ИЛИ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ «ПРИСТУПОВ»**

Он позволяет:

- ✓ выплеснуть переживания
- ✓ снизить их интенсивность
- ✓ проанализировать, когда, как и почему возникает стремление навредить себе
- ✓ выбрать эффективные методы управления своим состоянием

**ЗАНЯТИЯ ТВОРЧЕСТВОМ, СПОРТОМ**

Помогают отвлечься, переключить внимание,  
получить положительные эмоции

# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

## ИСКАТЬ ПРИЯТНЫЕ АЛЬТЕРНАТИВЫ

- ➔ **Исследовать**, как получать яркие позитивные эмоции безопасно для себя.  
Расширять спектр способов доставления себе удовольствия и радости.
- ➔ **Регулярно заполнять «дневник позитива»:** отмечать любые свои успехи и достижения, все то хорошее, что произошло в течение дня/недели/месяца.  
Он тренирует навык видеть положительные моменты в разных ситуациях.

# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ

## ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОДДЕРЖКОЙ:

- **к взрослым из ближайшего окружения,** которым доверяешь: родителям, родственникам и др.
- **к врачам** – например, к терапевту: он направит при необходимости к профильным специалистам
- **в службы психологической помощи** подросткам

*Работа с психологом направлена на поиск причин селфхарма и обучение конструктивным техникам совладания с негативными переживаниями*





# БЕРЕГИ СЕБЯ БУДЬ В БЕЗОПАСНОСТИ!

ТЫ НЕ ОДИН –  
ПОМОЩЬРЯДОМ.РФ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ ПОДРОСТКАМ

ОНЛАЙН

АНОНИМНО

БЕСПЛАТНО



ФОНД  
ПРЕЗИДЕНТСКИХ  
ГРАНТОВ



Московский государственный психолого-педагогический университет  
Федеральный координационный центр  
8 (800) 600-31-14 – горячая линия кризисной психологической помощи  
Министерства просвещения Российской Федерации;  
8 (800) 200-01-22 – Общероссийский детский телефон доверия;  
8 (495) 624-60-01 – детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ;  
8 (495) 989-50-50 – горячая линия экстренной психологической  
помощи МЧС России.

## **ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ РЕБЕНКОМ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ КРИЗИСНЫХ ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОТЕРИ БЛИЗКИХ, НАСИЛИЯ «КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СПРАВИТЬСЯ С ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМОЙ?»**

**В зависимости от возраста и индивидуальных особенностей, реакция ребенка на травматическое событие может быть разной.**

У детей в остром периоде (от нескольких часов до суток) может возникнуть психомоторное возбуждение, при котором ребенок куда-то бежит, совершает бесцельные и бессмысленные действия, резкие движения. Голос ребенка становится громким, речь бессвязной. Или наоборот: наблюдается выраженная двигательная заторможенность, иногда доходящая до полного оцепенения. Мимика лица «окаменевают», становится маскообразной, чаще выражая ужас. Особенно должен обращать на себя внимание повышенный фон настроения с гиперактивностью, что через некоторое время может резко смениться на агрессию, угнетенность.

В случае значительных изменений в поведении ребенка необходимо обратиться за помощью к психологу, который, при необходимости, может предложить консультацию психиатра.

### **ПЕРВАЯ ЭКСТРЕННАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ, КОТОРУЮ МОГУТ ОКАЗАТЬ БЛИЗКИЕ РЕБЕНКА, ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ СОСТОЯНИЕМ РЕБЕНКА И ЗАКЛЮЧАЕТСЯ В СЛЕДУЮЩЕМ:**

**При повышенной возбудимости** дайте ребенку возможность выговориться, направьте его активность в конструктивное русло, займите его общественно полезным делом (попросите принести воду, вещи и т.д.). С маленькими детьми по возможности установите телесный контакт: возьмите ребенка за руку, обнимите, погладьте его по спине. Напоите ребенка теплой сладкой водой, дайте ему мягкую игрушку. Заверьте ребенка, что вы сделаете все, чтобы он был в безопасности. В случае плача, истерики (неудержимый плач, двигательное беспокойство), сохраняя собственное спокойствие, попробуйте успокоить ребенка переключив его внимание на что-то другое. При продолжении и усилении истерики необходимо увести ребенка из людного места, лишив его «зрителей». Не акцентируя внимания на его реакции, разговаривайте с ним спокойным, уверенным голосом.

**При выраженной заторможенности** ребенка (ступоре) аккуратно помассируйте пальцы рук ребенка, уши, лицо. Ребенок в этом состоянии все слышит, видит, есть телесные ощущения, но чувствительность при этом снижена. Разговаривайте с ним тихим голосом на эмоционально значимые для него темы. Постарайтесь вывести ребенка из этого состояния.

**Если ребенку своевременно не оказать психологическую помощь, в дальнейшем у него могут развиваться различные психосоматические, поведенческие, тревожно-депрессивные нарушения, проявляющиеся в следующем:** появление неприятных, болезненных телесных ощущений; дети могут жаловаться на боли в области сердца, живота, головные боли, кожный зуд, отсутствие аппетита, нарушение сна. Двигательное беспокойство может сменяться состоянием вялости, заторможенности, плаксивости. Характерно развитие страхов различного содержания, как имеющих отношение к травматическому событию, так и не связанных с ним. У ребенка может наблюдаться регрессия (потеря приобретенного навыка, связанного с развитием), энурез. Часть детей необоснованно может обвинять в случившемся себя. Также может наблюдаться агрессивность, тревожность, раздражительность, уход в себя, у школьников - снижение успеваемости.

**Если эти реакции наблюдаются длительный период времени (месяц и более), прошедшего после травматического события, обратитесь к психологу, который, в случае необходимости, порекомендует проконсультироваться у психиатра.**

### **КАК ВЫ МОЖЕТЕ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ:**

1. Уделяйте ребенку больше времени и внимания. Ребенок должен знать, что родители любят его и поддерживают.
2. Чаще проявляйте любовь: разговаривайте, интересуйтесь его жизнью и проблемами, гладьте, обнимайте, берите на руки.



3. Учитывая состояние ребенка, поговорите с ним о том, что произошло. Будьте правдивы. Скажите ему, что чувства, которые он испытывает, – это нормальная реакция на травматическое событие. Ваша задача – помочь ребенку восстановить чувство безопасности.
  4. Поддерживайте отношения с другими значимыми для ребенка людьми. Узнайте, как ведет себя ребенок в разных ситуациях (например, в образовательной организации, на улице, с друзьями).
  5. В случае, если Ваш ребенок не идет на контакт с Вами, замкнулся, попробуйте поговорить с ним от имени его любимой игрушки (для дошкольников, детей младшего и среднего школьного возраста). Для подростка важно, чтобы в это время рядом с ним был значимый для него близкий человек, друг.
  6. Ограничьте просмотр Вашим ребенком телевизионных программ, новостных лент социальных сетей, подробно отражающих трагические события. Избыточное освещение события средствами массовой информации может оказать травматическое воздействие на психику.
  7. Если ребенок в игре воспроизводит увиденные негативные события, не следует этого опасаться. Это один из способов отреагирования психологической травмы. Играйте с ребенком, чтобы помочь ему отыграть свои страхи и беспокойства. Помогите ему благополучно завершить проигрываемую им проблему. В случае, если ребенок вновь и вновь проигрывает травматическую ситуацию, т.е. «застревает» на ней, обратитесь к психологу.
  8. Рисуйте с ребенком, лепите, делайте аппликации, занимайтесь другими видами творчества – все это способствует снятию стресса.
  9. Ребенку важно почувствовать себя нужным, значимым. Подумайте, как Вы и Ваш ребенок можете помочь окружающим, дайте ему поручение с которым он справится.
  10. Придерживайтесь распорядка дня: в еде, игре, сне. Это может помочь ребенку восстановить чувство стабильности и безопасности мира.
  11. В связи с пережитыми событиями у ребенка могут возникать страхи, кошмарные сновидения. Когда вы укладываете его спать, посидите рядом с ним подольше, расскажите сказку, дайте ему любимую игрушку. ***Вы сможете быть опорой своему ребенку, если сами будете эмоционально уравновешенными, уверенными в своих силах и сможете контролировать ситуацию.***
- Никто не застрахован от неожиданной катастрофы, травмы, критической ситуации. Эти события могут вызывать тревогу и страх даже у взрослых. Дети являются наиболее чувствительными и уязвимыми к ситуации и к тому, что происходит со взрослыми.

**Помните, что эмоциональное состояние ребенка зависит от Вашего душевного равновесия. Психологическое здоровье ребенка в Ваших руках!**



Московский государственный психолого-педагогический университет  
Федеральный координационный центр  
в (800) 600-31-14 - горячая линия кризисной психологической помощи  
Министерства просвещения Российской Федерации;  
в (800) 200-01-22 - Общероссийский детский телефон доверия;  
в (495) 624-60-01 - детский телефон доверия  
ФГБОУ ВО МГППУ;  
в (495) 989 50-50 - горячая линия экстренной психологической  
помощи МЧС России.

## ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ДЛЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ В СЛУЧАЕ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ТРАВМЫ ПРИ КРИЗИСНЫХ ИЛИ ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ, ПОТЕРИ БЛИЗКИХ, НАСИЛИЯ «КАК ПОМОЧЬ САМОМУ СЕБЕ СПРАВИТЬСЯ СО СЛОЖНОЙ СИТУАЦИЕЙ?»

- 1 Если ты попал в сложную, неприятную для тебя ситуацию твоя реакция на события может быть различной. В зависимости от своего характера ты можешь находиться в разных состояниях: испытывать тревогу, беспокойство по любым незначительным поводам, неусидчивость или подавленность, уныние, неконтролируемые раздражительность и злость, невозможна общаться с кем-либо. У тебя могут появляться чувство страха, тревоги в ситуациях, чем-то напоминающих о событиях (звуки, запахи и др.). Могут появиться болезненные неприятные ощущения в теле кошмарные сновидения, бессонница, затруднения дыхания, нарушения аппетита и т.д. На уроках в школе ты можешь стать рассеянным, невнимательным, быстрее уставать, выполняя задания. Если ты испытывал такие состояния достаточно длительно, расскажи об этом взрослым (родителям или близким тебе людям).
- 2 В это такое непростое время тебе необходимы внимание и поддержка со стороны родителей и близких. Иногда бывает трудно признаться в этом самому себе и принять помощь окружающих. Поделись с близкими своей проблемой и чувствами, которые ты испытывал. Зачастую люди, которые тебя окружают, хотят помочь, но не знают, как к тебе подойти.
- 3 Можно выразить свои чувства, записав их или нарисовав рисунок.
- 4 Поддерживай отношения с другими значимыми для тебя людьми.
- 5 Если разговор о твоих проблемах вызывает у тебя слезы, не стыдись их - это нормальная реакция на травмирующее событие.
- 6 Ограничь просмотр социальных сетей, новостных лент и телевизионных программ, рассказывающих о трагических событиях.
- 7 Постарайся соблюдать режим дня: важно вовремя есть и высыпаться ночью - это поможет тебе восстановить силы.
- 8 Среди твоего окружения могут быть люди, которым нужна твоя помощь. Подумай, как ты можешь помочь им - это поможет и тебе справиться со своими переживаниями, отвлечься от тяжелых мыслей, вернуть чувство уверенности.
- 9 Родители, педагоги, специалисты постараются сделать все, чтобы ты был в безопасности.
- 10 Для того, чтобы ты справился со своими переживаниями, должно пройти время. Ты также можешь себе, выполняя простые упражнения.

### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ

#### Дыхание

Когда ты сильно переживал или возмущался, у тебя изменяется частота дыхания. Дыхание становится неровным, поверхностным, но замечаешь как замедляешь и задерживалешь вдох или выдох. Ты можешь почувствовать что тебе не хватает воздуха.

Контролируй свое дыхание замедляй его, используя нижнюю часть легких (дыши животом), и сконцентрируйся, выдыхая весь воздух. Медленно выдохни воздух, а затем спокойно сделай вдох, задержи внутри (мысленно посчитай до 3-х) и выдохни. Сделай это несколько раз. Быть расслабленным - это значит спокойно дышать.

Упражнения для снятия мышечного напряжения, восстановления сил и обретения спокойствия. Напряги последовательно мышцы своего тела как можно сильнее: начни с кончиков пальцев ног, затем сами ноги, напряги пресс и мышцы рук, сожми кисти в кулаки. Напряги мышцы спины, шеи и лица. Закрой глаза и нахмурь брови. Все ли мышцы твоего тела напряжены? Побудь в таком состоянии пару секунд и расслабься. Повторяй до тех пор, пока не почувствуешь, что тебе стало легче. Закрой глаза. Вспомни ситуацию, когда тебе было хорошо. Представь ее в мельчайших подробностях. Побудь в этом месте какое-то время. Запомни это состояние. Это поможет тебе успокоиться.



## КОГДА СЛЕДУЕТ ОБРАТИТЬСЯ К СПЕЦИАЛИСТУ?

Если ты длительное время (месяц и более) испытываешь

- постоянную тревогу, беспокойство, кошмарные или неприятные сновидения, неуверенность;
- подавленность, угнетенность, безнадежность, беспомощность, чувство вины;
- раздражительность, злость на себя или окружающих;
- потерю интереса или удовольствия от того, что раньше радовало;
- расстройства сна (включая трудности засыпания, бессонницу, слишком ранний подъем и/или сонливость по утрам);
- снижение или повышение аппетита (потерю или прибавление массы тела);
- снижение энергии, слабость, вялость, быструю утомляемость;
- мысли о смерти;
- ухудшение памяти, неспособность сконцентрироваться и/или принять решение.

*рассказав об этом взрослым (родителям, близким) и обратившись к специалистам, которые помогут тебе преодолеть эти состояния.*

Ты можешь позвонить в любое время по телефону любой из служб, указанных в той памятке. Тебе не обязательно называть свое имя. С тобой поговорит психолог, вместе с которым вы сможете найти выход из сложившейся ситуации.

Трагедия может изменить твоё восприятие мира. Реакция на трагедию будет зависеть от того, насколько близко она тебя коснулась, затронула ли она твоих близких, от того, как ты обычно справляешься с трудными ситуациями, от наличия поддержки, которую можешь найти у своих близких и друзей. Даже в том случае, когда трагические события произошли с незнакомыми для тебя людьми в другом городе, ты можешь испытывать чувство сопереживания, тревоги. Ты, как и любой другой человек, имеешь право на такие переживания.

**ЧТО БЫ НИ СЛУЧИЛОСЬ, ПОМНИ - ТЫ НЕ ОДИНОК! ТЕБЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГУТ!**

Безоблачное детство  
**Самое важное  
о воспитании подростка**



## Примерно так можно построить беседу с подростком, пришедшим из школы:

Какие уроки для тебя были самыми интересными?

А почему?  
Что ты узнал на этом уроке?

Что тебе хотелось бы изменить в школе?

А как бы ты это сделал?

Какой урок был самым трудным?

Что было сложно понять?

Что было сложно сделать?

Чем я могу тебе помочь?

Чем запомнилась большая перемена?

Какое событие произошло сегодня в классе?

С кем ты сегодня больше всех общался?

Чем он тебе интересен?

Что вы делали вместе?

Что еще важного для тебя случилось сегодня?

На что ты обратил внимание по дороге в школу?

Что тебя сегодня больше всего удивило (огорчило, обрадовало, опечалило, расстроило, развеселило)?

А что было самым приятным? Почему?

Список предложенных и показанных в виде предложенных примеров, однако любой из выбранных родителем вопросов поможет начать разговор. Разумеется, у вас могут быть и другие темы для разговора, готовясь к встрече в этот вечер.

Иногда родители рассказывают подростку о себе: о том, что было на работе, о чувствах, испытанных за день. Иногда родители хотят серьезно поговорить с ребенком, но у них не получается. Поэтому иногда лучше начать разговор, обратившись к теме подростковой занятости.

**Такое общение родителей с детьми укрепляет доверие и улучшает взаимоотношения.**

# Особенности подросткового возраста

- Повышенная конфликтность.
- эмоциональные всплески.
- открыто вызывающее поведение

— все это **ежедневная реальность** для родителей многих подростков.

## Почему так происходит?

Дело в том, что психоэмоциональное и физическое развитие идут разными темпами. Ваш сын или дочь, возможно, обогнали вас по росту и сильнее вас физически, но мозг юноши или девушки пока интенсивно развивается и не достигнет полной зрелости до возраста приблизительно 25 лет.

В подростковом возрасте особенно бурные изменения происходят в **лобной доле головного мозга** — той его части, которая ответственна за **эмоции, принятие решений и самоконтроль**. Именно поэтому подросток так подвержен перепадам эмоций и склонен к импульсивным поступкам.





## Поддерживать подростка в трудных ситуациях, избегать критики

Когда он, например, получил на уроке низкую оценку, родителям следует **спокойно** выяснить, почему это произошло:

Сгоряча родители могут сказать:

«Давай разберемся, что же у тебя не получается, и подумаем, что тут можно сделать...»

«Ты очень огорчен из-за оценки?»

«Можешь рассказать, какое задание у тебя было?»

«Какая часть была трудной для тебя?»

«Что помешало тебе выполнить задание?»

«Ну, кто же так делает? Только портишь все»

«Ты неумеха, сколько тебя ни учи — все бесполезно»

«Что ты натворил?»

Однако, подвергаясь критике, подросток может вообще перестать делать то, что у него плохо получается, а заодно приобретет неуверенность в своих силах.

Поэтому родителям рекомендуется строить фразы примерно так:

«Я очень радуюсь твоим успехам» (это надо говорить даже при незначительных успехах)

«Давай попробуем сделать это еще раз, я тебе помогу»

«Попробуй еще раз, у тебя обязательно получится!»

«Ты такой самостоятельный — я тобой горжусь!»

Дети хотят, чтобы родители гордились ими, и из-за своей эмоциональности и ранимости тяжело переносят критику.

# «Тревожные звоночки»: на что должен обратить внимание родитель

Для родителей подростка очень важно научиться отличать нормальное подростковое бунтарство от действительно проблемного поведения, которое может повлечь за собой конфликт с законом.

Вопреки возможным стереотипам, проблемы в поведении могут быть не только у юношей, но и у девушек.

Внимательные родители, педагоги и другие люди, принимающие участие в воспитании ребенка, могут помочь предупредить проблемы или конфликт с законом, на ранней стадии заметив особенности в поведении ребенка, которые требуют коррекции.

## Нормальное поведение

## Проблемное поведение

### ИЗМЕНЕНИЯ ВО ВНЕШНОСТИ

**Следование моде, желание привлечь к себе внимание** часто за счет провокационной одежды, прически или аксессуаров

**Резкие изменения во внешности**, которые сопровождаются проблемами в школе или иными проблемами в поведении, в т.ч. попытками самоповреждения

### НЕПОКОРНОСТЬ И БУНТАРСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

**Непокорность, повышенная конфликтность, неприятие родительского авторитета** в той или иной степени.

**Физическое насилие** по отношению к членам семьи, постоянная эскалация конфликтов, драки

### ЭКСПЕРИМЕНТЫ С АЛКОГОЛЕМ, ТАБАКОМ

Большинство подростков **первый раз пробуют алкоголь или табачные продукты** до окончания школы. Это поведение требует пресечения, но само по себе не говорит о повышенном риске нарушения закона. Для родителя в этой ситуации важно сразу поговорить с подростком начистоту, по возможности привлечь кого-нибудь, кто, по вашим сведениям, пользуется особым уважением подростка.

**Повторяющиеся попытки приема алкоголя, курение и эксперименты с наркотиками.**



# КАК НАУЧИТЬ ДЕТЕЙ ПРАВИЛЬНО ВЫРАЖАТЬ ЭМОЦИИ?



ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

ОЗВУЧИВАНИЕ

АНАЛИЗИРОВАТЬ ЧУВСТВА ДРУГИХ

ОПРЕДЕЛЯТЬ СВОЕ СОСТОЯНИЕ



**ОСОЗНАТЬ  
И ПРИНЯТЬ ЭМОЦИЮ**

ГОВОРИТЬ О ЧУВСТВАХ

ПРОГОВАРИВАТЬ ОЩУЩЕНИЯ

ЛЮБАЯ АКТИВНОСТЬ

ВЕДЕНИЕ ДНЕВНИКА

РАЗВИВАТЬ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ

ВЫПУСТИТЬ ПАР БЕЗ ВРЕДА  
ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ





**ПОДДЕРЖИВАТЬ,  
ПОМОГАТЬ,  
ЧАЩЕ ХВАЛИТЬ**



**РАЗГОВАРИВАТЬ  
С РЕБЕНКОМ  
НА АКТУАЛЬНЫЕ  
ДЛЯ НЕГО ТЕМЫ**



**РАЗВИВАТЬ  
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИНТЕЛЛЕКТ**

**КАК СТРОИТЬ  
ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ  
ОТНОШЕНИЯ**



**ПРОСИТЬ  
РЕБЕНКА  
О ПОМОЩИ**



**ИСКРЕННЕ  
УВАЖАТЬ  
РЕБЕНКА**



**ВСЕГДА  
ВЫПОЛНЯТЬ  
СВОИ ОБЕЩАНИЯ**



# КАК ПРАВИЛЬНО КРИТИКОВАТЬ РЕБЕНКА



✓ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ТОЛЬКО СПОКОЙНЫЙ ТОН

✓ НЕ ДОПУСКАТЬ ОСКОРБЛЕНИЙ

✓ КРИТИКОВАТЬ ПОСТУПОК, А НЕ РЕБЕНКА

✓ НЕ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ В ПРИСУТСТВИИ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

✓ ПРЕДЛАГАТЬ ВОЗМОЖНЫЕ ВАРИАНТЫ ПОВЕДЕНИЯ

✓ КРИТИКОВАТЬ РЕЖЕ, ЧЕМ ХВАЛИТЬ



✗ ГНЕВНО ОТЧИТАТЬ, ЧТОБЫ ЗАПОМНИЛ

✗ СУРОВО УКАЗАТЬ НА НЕДОСТАТКИ

✗ «ТАК ХОРОШИЕ ДЕТИ НЕ ПОСТУПАЮТ!»

✗ ПРИСТЫДИТЬ СРАЗУ, ДАЖЕ ЕСЛИ РЯДОМ ЛЮДИ

✗ ПУСТЬ САМ ПОДУМАЕТ НАД ПОВЕДЕНИЕМ

✗ ЧАЩЕ ДЕЛАТЬ ЗАМЕЧАНИЯ



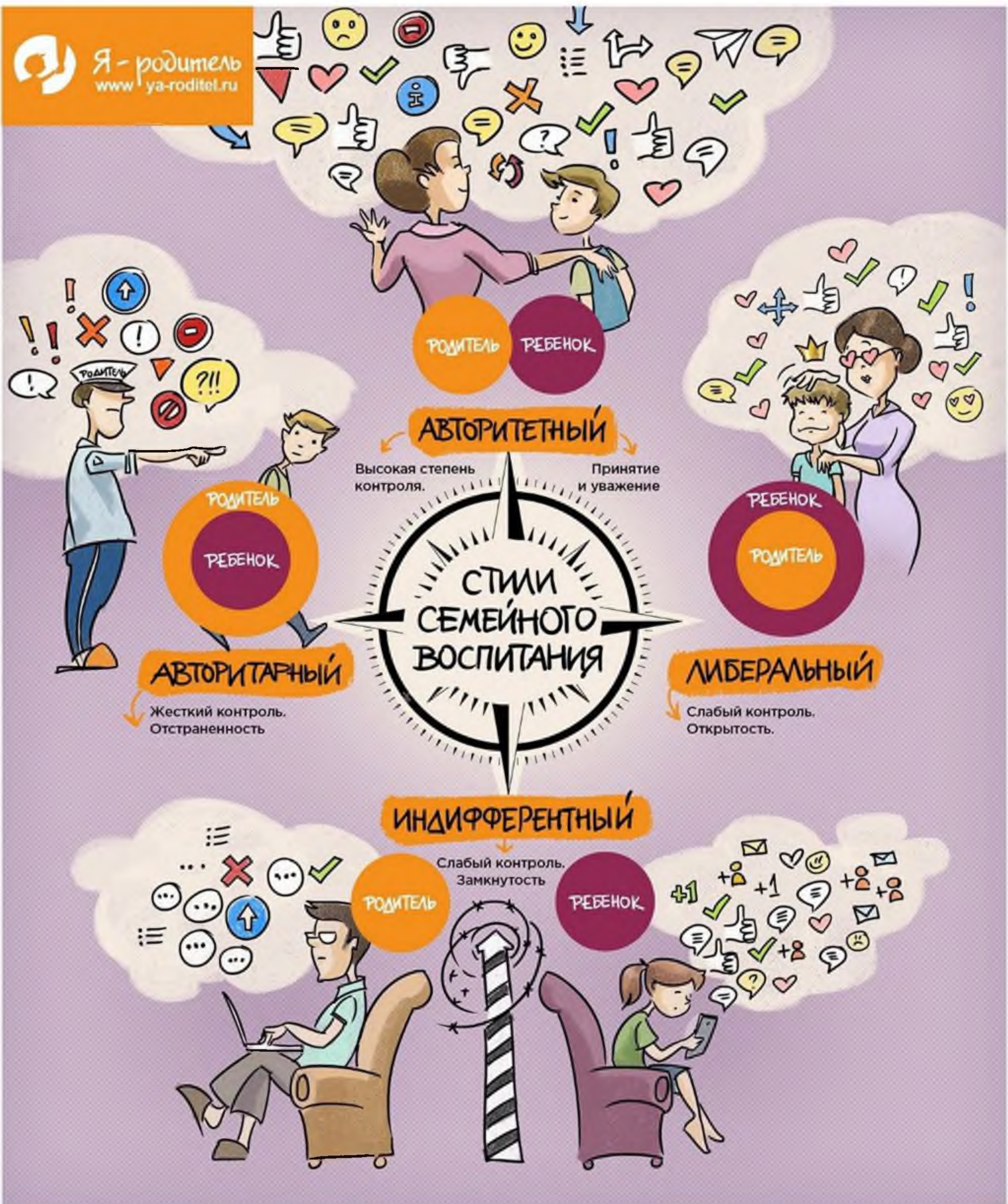


# СЕКРЕТЫ ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ РЕБЕНКА





Я-родитель  
www.ya-roditel.ru





# РАБОТАЕМ НАД СОБОЙ: КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЁНКЕ

## КАК НЕ СРЫВАТЬСЯ НА РЕБЁНКЕ

- Поставить гнев на паузу
- Дистанцироваться
- Абстрагироваться от ситуации
- Не повышать «градус конфликта»
- Взглянуть на ситуацию со стороны
- Использовать психологические техники



## РАБОТАЕМ НАД СОБОЙ

- Выясняем причины срывов
- Учимся не «доходить до предела»
- Ищем сдерживающие факторы
- Практикуем здоровое избавление от негатива

