



ПОСОБИЕ



**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ДЕТЕЙ,
ПЕРЕЖИВАЮЩИХ ОСОБЫЕ
ЖИЗНЕННЫЕ СИТУАЦИИ**

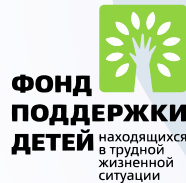
ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

В настоящее время можно часто услышать словосочетания «психологическая травма», «психоэмоциональная травма». У многих родителей вызывает тревогу мысли о том, что их ребенок может быть травмирован.

В пособии «психоэмоциональная травма» представлена в образе, который олицетворяет сложные переживания и реакции ребенка на психотравмирующее событие. Они словно невидимая оболочка сжимаются вокруг ребенка, создавая препятствия для дальнейшего роста и развития. Из-за этого ребенок как будто бы «застревает» в своих болезненных переживаниях. Но именно родители, которые являются самыми близкими для ребенка людьми, могут помочь ему справиться со сложными чувствами и преодолеть последствия психотравмирующей ситуации.

Для того, чтобы понимать, как может переживаться ребенком та или иная трудная жизненная ситуация и к каким последствиям она может привести, в пособие включены описания конкретных случаев. В них много душевной боли, но исследуя такие истории, можно обнаружить, что в каждой ситуации есть не только трудности, но и возможные способы совладания с ними.

В пособии мы рассмотрим, что же такое психоэмоциональная травма, в каких ситуациях она может сформироваться и, самое главное, что нужно делать родителям для того, чтобы минимизировать травматический опыт ребенка.



Пособие разработано КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин» в рамках проекта по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами (в том числе детям, возвращаемым из зон боевых действий) «Территория заботы».

Авторский коллектив:

Васильева Елена Валерьевна,
канд. социол. наук, заместитель директора
КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Боровинская Юлия Константиновна,
методист КГБУСО «Краевой кризисный центр для мужчин»

Визуальный образ:

Кужим Наталья Викторовна,
художник-иллюстратор



ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА?

это индивидуальная реакция на какое-либо событие, вызывающее сильное психическое напряжение, негативные эмоции и мысли в дальнейшей жизни, которые ребенок в большинстве случаев не в силах преодолеть самостоятельно

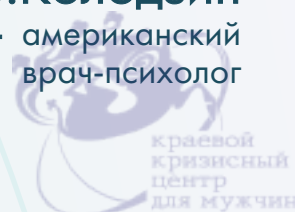
В самом общем понимании, психологическая травма — это специфическое состояние, возникающее в результате воздействия на психику стрессовых факторов, создающих непереносимые переживания.

Такой опыт из-за тяжести переживаний не может быть осмыслен, принят и встроен в общий контекст жизни человека.



Травма – это нормальная реакция на ненормальные обстоятельства

Б.Колодзин
— американский
врач-психолог



В КАКИХ СЛУЧАЯХ ВОЗНИКАЕТ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ТРАВМА У РЕБЕНКА?

Психологическое напряжение, вызванное повседневной жизнью, во многом является стрессом для детей. Даже будучи достаточно хорошими мамой и папой, родители не могут вырастить ребенка абсолютно без переживания стрессовых ситуаций.

Каждый ребенок в любой ситуации может столкнуться со стрессом, вызванным, например, игрой на детской площадке с другими детьми, конфликтами со сверстниками, ограничениями, которые предъявляют родители.



ОТСУТСТВИЕ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА

ребенку по силам справиться самостоятельно

Конечно, ситуации стресса для ребенка являются дискомфортными, но он в состоянии с ними справиться, приложив некоторые усилия



ТРАВМАТИЧЕСКИЙ ОПЫТ

ребенку не хватает ресурсов справиться самостоятельно, но есть поддержка значимых взрослых

Психологическая травма — это сильное негативное воздействие, справиться с которым ребенку не удаётся в силу возрастных особенностей

ТРАВМА

ребенку не хватило ресурсов и поддержки значимых взрослых, есть последствия для будущей жизни



Это случается, когда событие превосходит способности ребенка к адаптации. Травму может спровоцировать одно событие, выходящее за рамки обычной жизни, к примеру, автомобильная авария. Ещё один вид травмы, когда травма вызывается регулярным повторением одной и той же сложной ситуации — например, буллинг или жестокое обращение с ребенком в семье.

ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗАЦИИ РЕБЕНКА

БОЛЕЗНИ

хронические, длительные, ограничивающие ребенка в общении, движении, свободе выбора. Болезненные медицинские процедуры, операции, сопровождаемые болью, ощущением себя «отличающимся от других»

РАЗЛУКА

временная или необратимая разлука с близкими в ситуации развода, переезда, перемещения в другую семью. Особенно, если разлучение переживается без возможности разделить эмоции со значимыми людьми

УТРАТА

в случае смерти близкого человека, особенно если нет возможности прогоревать её с кем-то вместе

СВИДЕТЕЛЬ НАСИЛИЯ

наблюдение в случае совершения насильственных действий над другими людьми или детьми. Например, когда ребенок является свидетелем домашнего насилия в семье или свидетелем школьной травли

НЕНАДЕЖНОСТЬ ВЗРОСЛОГО

проявление эмоциональной неустойчивости и ненадежности родителей или других значимых взрослых. Например, в случае зависимостей (алкогольной, наркотической, игровой), психиатрических заболеваний

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

высмеивание, несправедливое отношение, отвержение в случае ошибки, унижение, воспитание ребенка с помощью сравнений, когда любовь и внимание выражаются только при условии «правильного» поведения

ФИЗИЧЕСКОЕ НАСИЛИЕ

в том числе физические наказания, не оставляющие серьезных телесных травм, но вызывающие утрату безопасности, страх и ожидание угрозы

СЕКСУАЛИЗИРОВАННОЕ НАСИЛИЕ

в том числе вовлечение ребенка в просмотр видео, фото сексуального характера, совершение действий сексуального характера без применения физического насилия

КАКИЕ СИТУАЦИИ МОГУТ ПРИВЕСТИ К ПОЯВЛЕНИЮ ТРАВМЫ?

Ребенок может получить психологическую травму в различных жизненных ситуациях, сталкиваясь с травлей в школе, с жестоким обращением в семье, теряя значимые для себя отношения, например, в случае развода родителей.

Критерии травмирующего события:

1 ВНЕЗАПНОСТЬ ПРОИСХОДЯЩЕГО

У ребенка нет возможности подготовиться к травмирующему событию

Таким событием может оказаться как внезапная утрата близкого человека так и неожиданный, чрезмерный для ребенка гнев взрослого, даже без фактов физического насилия.

2 РЕБЕНОК ЧУВСТВУЕТ СЕБЯ БЕЗЗАЩИТНЫМ

Контролировать происходящее и противостоять ему ребенок не в силах.

У него нет поддержки или он боится обратиться за помощью

Один из примеров — травля в школе, когда учителя «не замечают» действий обидчиков, а родителям ребенок рассказать боится, предполагая, что ему не поверят или их вмешательство все ухудшит. В травмирующей ситуации оказываются и те дети, которые при этом присутствуют, — они бессильны изменить ситуацию и боятся подвергнуться травле.

3 РЕБЕНОК НЕ МОЖЕТ РАЗДЕЛИТЬ ТЯЖЕЛЫЕ ЭМОЦИИ

К возникновению психологической травмы приводит невозможность осознать, выразить и разделить со взрослым тяжелые переживания

Если ребенку не с кем проговорить свои сложные, противоречивые переживания, то это может привести к «замораживанию» чувств, что характерно для травматизации. Например, в ситуации развода, когда ребенок остается с одним из родителей, он может считать, что если он расскажет, что тоскует по папе, то этим обидит маму.

4 ЖИЗНЬ РЕБЕНКА ДЕЛИТСЯ НА «ДО» И «ПОСЛЕ»

В восприятии ребенка мир после травмирующего события необратимо меняется в худшую сторону

Жизнь до наступления травмирующего события идеализируется и кажется, что в будущем не ждет ничего хорошего. Или меняется восприятие будущего, когда ребенок, впервые столкнувшись с травлей в школе, приходит к выводу, что это будет происходить с ним в любом другом классе.

ВИДЫ ДЕТСКИХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ТРАВМ

Деление травм на виды является достаточно условным. Можно говорить о ведущем травматическом процессе, но ему могут сопутствовать несколько видов детских психологических травм.



ТРАВМА
УТРАТЫ

ТРАВМА
РАЗРЫВА
ОТНОШЕНИЙ



ТРАВМА
УГРОЗЫ ЖИЗНИ
И ЗДОРОВЬЮ



ТРАВМА
СВИДЕТЕЛЯ
НАСИЛИЯ



ТРАВМА
ОТВЕРЖЕНИЯ



Например, в результате школьной травли у ребенка может сформироваться травма психологического насилия, травма физической угрозы (если было и физическое насилие), травма отвержения.

Если ребенку не с кем поделиться переживаниями, а попытки рассказать взрослым об этой ситуации могут наталкиваться на отрицание и гнев, то ребенок в этом случае может испытывать стыд, вину – «такое могло случиться только со мной, потому что я не такой, как все, я хуже всех», страх – «теперь со мной все так будут обращаться», и другие тяжелые переживания.

ОТСРОЧЕННЫЕ РЕАКЦИИ ТРАВМЫ

Реакции на психотравмирующее событие у ребенка могут быть краткосрочными, либо отсроченными – отложенными во времени.

Стоит быть готовыми к тому, что процесс отреагирования психотравмирующих событий может быть довольно продолжительным во времени, и ребенок может возвращаться к своим воспоминаниям спустя время.

КРАТКОСРОЧНЫЕ РЕАКЦИИ

– это эмоциональные, поведенческие изменения, проявляющиеся после травматического события

Эмоциональные

- эмоциональная неустойчивость
- изменение настроения
- плаксивость
- повышенная возбудимость либо заторможенность

Поведенческие

- излишняя настороженность
- избегание неприятных ситуаций
- несвойственная активность
- агрессивность

ОТСРОЧЕННЫЕ РЕАКЦИИ

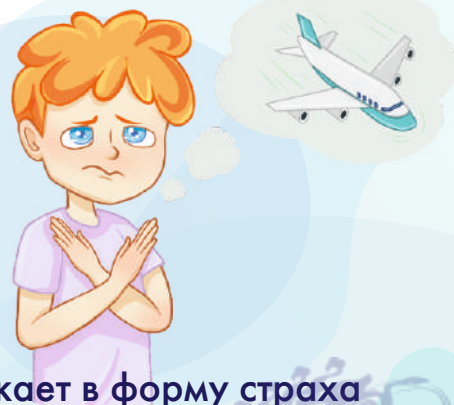
формируются во многом благодаря механизму вытеснения неприятных, болезненных переживаний

В детском возрасте используется вытеснение как защитный механизм.

Потому что у детей в силу незрелости психики не сформированы способы, позволяющие осознать, осмыслить, принять неприятные и нежелательные события и переживания



Травматическое событие, пережитое в детстве



Перетекает в форму страха во взрослом возрасте

КАК РОДИТЕЛЮ РАСПОЗНАТЬ, ЧТО РЕБЕНОК ТРАВМИРОВАН?

Родители – это самые близкие люди в жизни детей. Именно они способны понять, как то или иное событие повлияло на ребенка, и наблюдать за изменением его состояния в разных ситуациях. Все дети по-разному проживают травмирующее событие. Это зависит от многих критериев, прежде всего, от возраста ребенка, уровня его психического развития и влияния, которое оказало данное событие.

Стоит обратить внимание на состояние ребенка, если в поведении обнаруживаются:

Повторяемость определенных действий или способов поведения

Ребенок или подросток стремится вновь и вновь прожить травмирующее события для того, чтобы отреагировать на него более адаптивным способом.

Регрессия в поведении

Когда ребенок или подросток демонстрирует поведение, характерное для более младшего возраста. Например, просит покачать его на ручках, уложить спать и т.п.

Тревожные состояния

Настороженность, плаксивость, боязливость, проявление страхов.

Замкнутость, уход в себя

Нежелание выходить на контакт, отстраненность, изменение интересов.

Реакции избегания

Отказ от посещения конкретных мест или встреч с определенными людьми, отказ от разговора на определенные темы.



ПРИЗНАКИ ТРАВМАТИЗАЦИИ РЕБЕНКА

дошкольного возраста
от 0 до 6 лет

ПРИЗНАК

ДЕЙСТВИЕ РОДИТЕЛЯ

Замирание

отрешенный взгляд,
отсутствие эмоций

определить выражение лица ребенка и сказать успокаивающим голосом что-то, что позволит малышу вернуться в реальность например: «Очень громкий шум? Я вижу, что он тебя напугал. Давай пойдём в место, где тише, и если хочешь, я тебя покачаю на ручках»

Регресс в поведении

нежелание играть, вялость,
застенчивость либо плач
и истерики, сосание пальца

мягкое ограничение
нежелательных действий,
терпение и сострадание
помогут ускорить
процесс исцеления



Игры с повторяющимся сценарием

в играх часто отображается
наиболее острый момент
травмирующего события

позволить ребенку проигрывать ситуацию,
постепенно расширяя возможные способы
ее разрешения, отреагировать в игре свои
эмоции, например, наказать обидчика

ПРИЗНАКИ ТРАВМАТИЗАЦИИ РЕБЕНКА

младшего школьного возраста
от 7 до 11 лет



1

Беспокойство и визуализация «наихудшего возможного сценария», порой фантастического для родителей

2

Воспроизведение деталей травмирующего события во время игры с пересказом произошедшего

3

Пересказ своих действий либо неспособности действовать во время травмирующего события

4

Замкнутость, отстраненность, уединение, отказ от общения, игры в одиночестве

5

Повышенное беспокойство за членов семьи или других пострадавших

подросткового возраста
12-18 лет

1

Перепады настроения, тревога, бессонница, депрессия

2

Потеря интереса к любимым увлечениям, спорту, снижение мотивации к учебе

3

Эксперименты с внешностью, стилем одежды, протестное поведение

4

Уход от реальности посредством зависимого поведения

5

Нанесение самоповреждений, совершение действий, опасных для жизни

6

Кардинальное изменение жизненных планов и установок



ЧТО Я МОГУ СДЕЛАТЬ КАК РОДИТЕЛЬ?

В жизни каждого ребенка случаются потрясения, которые вызывают сложные, неприятные, а порой непереносимые переживания. Чтобы справиться с ними, ребенок начинает задавать много вопросов, на которые и самим взрослым бывает сложно ответить.

Почему наш папа ушел от нас?

Почему вы не можете поступить по-другому?

Наша бабушка вернется?

В таких ситуациях родителю стоит сохранять устойчивую позицию взрослого, даже если у него нет готовых ответов на эти вопросы. Безопасность и стабильность сейчас – это базовые потребности ребенка. Дети ещё не имеют накопленного опыта решения жизненных трудностей, поэтому им так необходима поддержка близкого взрослого и уверенность в том, что со временем всё образуется.

Важен эмоциональный и телесный контакт с ребенком: объятия, готовность выслушать, обсудить и разделить его переживания. Можно предложить вместе подумать о том, что можно сделать, чтобы ситуация стала более переносимой.

Поддержка родителя, которая важна в любой ситуации:

ПРОЯВЛЕНИЕ ОТКРЫТОСТИ И ЧЕСТНОСТИ

Дети тонко чувствуют настроение родителей, их состояние и умеют быстро считывать эмоции. Многие родители, стремясь уберечь ребенка от болезненных переживаний, скрывают информацию или преподносят её в искаженном виде.

Важно понятным для ребенка языком сказать ему правду, помогая принять неизбежные события. Так ребенок будет уверен, что родителю можно доверять.

Нам придется разлучиться на несколько дней, потому что я уезжаю в командировку. В это время о тебе позаботится папа и бабушка

К сожалению, делать прививку больно, но тебе по силам это перенести, я буду рядом

Наш дедушка умер и, к сожалению, мы не сможем его больше увидеть

Твой папа теперь будет жить в другом доме, но он будет часто приезжать к тебе, и ты сможешь ездить к нему

ДЕМОНСТРАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ РОДИТЕЛЯ

Иногда для родителей сильные эмоции детей кажутся просто непереносимыми. Настолько, что родители стараются поскорее «свернуть» процесс их переживания и выражения.

Ребенок, не находя поддержки взрослого, перестает придавать значение своим эмоциям, нарушая контакт с собой. Если ребенком овладевают тягостные переживания, предложите обсудить это.

Уже пора перестать грустить!

Да ладно, уже не должно быть больно, уже все прошло.

Нашел из-за чего переживать!

Похоже, тебя это очень огорчило. Хочешь, я побуду с тобой?

Сейчас тебе больно, но скоро боль успокоится. Расскажи мне, как ты себя чувствуешь.

ГОТОВНОСТЬ РОДИТЕЛЯ ДЕЛИТЬСЯ СОБСТВЕННЫМИ ЭМОЦИЯМИ

Поведение родителя, его способ справляться с эмоциями показывает ребенку, как обходиться со своими переживаниями. Важно, учитывая возраст ребенка, доносить до него свои чувства.

Ребенку нужно видеть адекватные способы выражения эмоций, когда взрослый не разрушается от этих переживаний, не впадает в панику. Не стоит подавлять свои слезы, лучше пояснить их причину.

Я плачу, потому что мне очень грустно. Мне нужно время, чтобы погорючить

ЗНАКОМСТВО РЕБЕНКА СО СПОСОБАМИ БЕЗОПАСНОГО ВЫРАЖЕНИЯ ЭМОЦИЙ И СОВЛАДАНИЯ СО СТРЕССОМ

Это могут быть дыхательные и физические упражнения, творческая деятельность: рисование, лепка, сочинение сказок и историй. В игре дети могут отреагировать разные психотравмирующие ситуации.

В разделе, посвященном практическим психологическим играм и упражнениям для детей и родителей, рассмотрим некоторые из них.

Если вы с ребенком оказались пострадавшими или свидетелями в чрезвычайной ситуации, вызванной природными или техногенными происшествиями, например, автомобильной аварии, могут помочь следующие способы действия.

1 Отметьте свои собственные реакции на произошедшее – тревога, страх, паника. Помогите себе прийти в эмоционально стабильное состояние. Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, пока не почувствуете успокоение. Родителю, чтобы позаботиться о ребенке, нужно самому сохранять устойчивость

2 Оцените, в каком состоянии находится ребенок. Если вы видите, что у него учащенное дыхание, бледная кожа, он плохо ориентируется в пространстве, скорее всего он находится в состоянии шока. Скажите ребенку, что сейчас он в безопасности и что вы будете рядом

3 Постарайтесь дать ребенку ощущение большей безопасности и защищенности. Можете создать ему удобное сидение, обернуть пледом или верхней одеждой, взять на руки и покачать, предложить теплое питье или воду. Создайте максимально комфортные условия для ребенка

4 Когда шок пройдет, спросите ребенка, как он себя чувствует, об ощущениях в теле. Не нужно настойчиво останавливать слезы, унимать дрожь, говоря, что всё позади. Дайте почувствовать через слова, прикосновения, что его переживания нормальны. Следуйте за ребенком и доверяйте тому, что он сам в силах восстановиться

5 Когда ребенок успокоится и отдохнет, уделите время разговору о случившемся, обращая внимание на его чувства. Дети порой стыдятся своих смешанных эмоций. Помогите ребенку понять, что это нормальная реакция, поделитесь своим опытом. Помогите ребенку принять тяжелые эмоции и справиться с ними

История Артёма

Когда Артёму было шесть лет, он попал в автомобильную аварию вместе с мамой, папой и бабушкой. В автомобиль, где была семья Артёма, врезался внедорожник. Удар от столкновения был небольшой, никто из людей не пострадал.

Но эта ситуация вылилась в конфликт. Бурные проявления эмоций у взрослых, как и ДТП, вызвали у мальчика острую стрессовую реакцию. Артём замер и испуганно наблюдал за происходящим. Бабушка, видя состояние внука, попыталась его отвлечь. Когда стало понятно, что это не помогает, бабушка начала говорить Артёму:

– Что ты так испугался, ты же будущий мужчина. Мы скоро поедem домой.

После этого случая в течение нескольких месяцев Артём боялся садиться и ездить в машине, вечером он долго не мог уснуть и беспокойно спал ночью.

? Является ли эта ситуация травмирующей для Артёма?

• Как Вы считаете, что стоило сделать в такой ситуации родителям?

Сыночек, я знаю, тебе страшно.
Я рядом. Скоро станет легче.



Часто взрослые недооценивают риск психологической травматизации, связанной с медицинскими процедурами. Даже забор крови из пальца для анализа может вызвать страх и панику у ребенка.

Такой опыт может привести к психоэмоциональной травме, если при проведении медицинских процедур:

- не учитываются возрастные особенности детей
- не уделяется внимание созданию доброжелательной и безопасной атмосферы
- после проведения медицинского вмешательства ребенку не помогают отреагировать эмоциональное состояние

Без поддержки родителей у детей нет четкого понимания, зачем нужно идти туда, где в глаза слепит свет, ограничивают в движениях, есть непонятные и пугающие инструменты, люди ходят в масках.

История Марии

Нашей дочери Даше было пять лет, когда у неё резко стало ухудшаться зрение. В семь лет нам предложили сделать операцию для снижения риска потери зрения. В это время нашему младшему сыну было два года, и я побоялась оставить его, чтобы лечь в больницу с дочкой. Меня успокаивало то, что я сама в детстве перенесла такие же операции и спокойно находилась в больнице без мамы.

Перед операцией я была с дочкой до самого вечера и находилась с ней в палате сразу после реанимации. Операция на правый глаз прошла успешно, Даша чувствовала себя хорошо. Но после выписки из больницы, спустя примерно две недели после операции, почти каждый вечер перед сном у Даши начинались истерики. Она плакала и кричала, что не хотела, чтобы ей делали операцию. Дочке казалось, что можно сделать так, как будто этой операции совсем не было.

– Отменяй эту операцию!, – со слезами кричала она мне.

Никакие объяснения не помогали, и нам пришлось обратиться к психологу. Узнав о нашей проблеме, психолог предположила, что, скорее всего, эмоциональные реакции у дочери возникают из-за переживания травматического опыта в ситуации, связанной с операцией.

После занятий с психологом Даша стала гораздо спокойнее, реже вспоминала про операцию. Когда через несколько месяцев подошел срок делать операцию на левый глаз, я легла в стационар вместе с дочкой и находилась с ней в реанимации. Мы много с ней разговаривали о том, как она себя чувствует, чего боится, что ей помогает. К счастью, после второй операции таких эмоциональных реакций, как после первой, у Даши не было.

Как помочь ребенку подготовиться к прохождению медицинских процедур, в том числе оперативному вмешательству?

Рассказать ребенку о том, зачем нужна предстоящая процедура, как она будет проходить. Можно упустить подробности, которые в силу возраста будут для него непонятны. В целом обсудите ситуацию, в которой он окажется.

Перед посещением поликлиники, больницы можно провести с ребенком репетицию. Дети часто отреагируют свои переживания в игре, поэтому после опыта переживания медицинского вмешательства можно предложить ребенку эту ситуацию проиграть дома в безопасной атмосфере.

Родителям стоит проявить твердость в том, чтобы не разрешать сотрудникам больницы проводить медицинские процедуры, если ребенок испытывает ужас и вырывается из рук. Для начала необходимо успокоить его, пока не станет понятно, что он смог хотя бы относительно расслабиться.

До и после операции попросите медперсонал дать возможность подольше оставаться с ребенком, быть с ним рядом, когда он просыпается после наркоза.

И самое главное, родителям важно самим доверять врачам и постараться передать эту уверенность ребенку. Помните, что приверженность лечению – одно из необходимых условий успешного процесса лечения и выздоровления.

Мама, смотри,
я как настоящий врач!



Разлука, а вместе с ней, утрата эмоциональных связей и отношений всегда связаны с потерей чего-то важного и ценного для ребенка. Развод родителей во многом является событием, которое подрывает основы стабильности жизни семьи. Мир часто перестает восприниматься ребенком как безопасное место.

В ситуации развода родителей одним из наиболее травматичных моментов является объявление ребенку или подростку о разводе. Каким образом родители сообщают об этом событии, влияет на то, как ребенок станет относиться к этому в дальнейшем.

Вот несколько рекомендаций, которые помогут сделать процесс объявления о разводе менее болезненным.

СОВМЕСТНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ

Перед разговором с ребенком, родителям важно самим договориться об условиях развода. Можно совместно составить план, который подготовит ребенка к новости, ориентируясь на его потребности в стабильности и безопасности.

ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

Когда момент для разговора настал, необходимо сообщить о разводе, особенно уделяя внимание деталям, которые изменят привычный для ребенка уклад жизни, к примеру, распорядок дня, встречи с родителем, который будет жить отдельно.

Маленький ребенок в таком случае почувствует себя более защищенным, а подростка можно привлечь к принятию некоторых общих решений, что позволит укрепить у него ощущение управляемости событиями своей жизни.

ГОТОВНОСТЬ РАЗДЕЛИТЬ ЭМОЦИИ

Разговор, как бы мягко он ни проходил, произведёт на ребенка шокирующее впечатление. Родителям стоит быть готовыми разделить эмоции ребенка, особенно если они очень сильные.

Реакция на такое стрессовое событие, как сообщение о разводе может быть как острой, сопровождаемой двигательной активностью, истерикой или агрессией, так и отсроченной, когда может показаться, что ребенок спокойно воспринял новость. В последнем случае острые реакции могут проявиться позднее.

ВЛИЯНИЕ «МАГИЧЕСКОГО МЫШЛЕНИЯ»

Многим детям свойственно так называемое «магическое мышление», которое выражается в убеждении по типу «всё в мире происходит из-за меня». Например, «родители разводятся, потому что я плохо себя вёл и не слушался».

Поэтому родителям стоит не допускать закрепления убеждений о том, что они могут вновь воссоединиться, если поведение ребенка изменится, либо о том, что ребенок виноват в их разводе.

ПОСТОЯННАЯ ПОДДЕРЖКА ОБОИХ РОДИТЕЛЕЙ

Детям младше шести лет в ситуации развода родителей, необходимо ежедневное участие ушедшего родителя для установления крепкой эмоциональной связи.

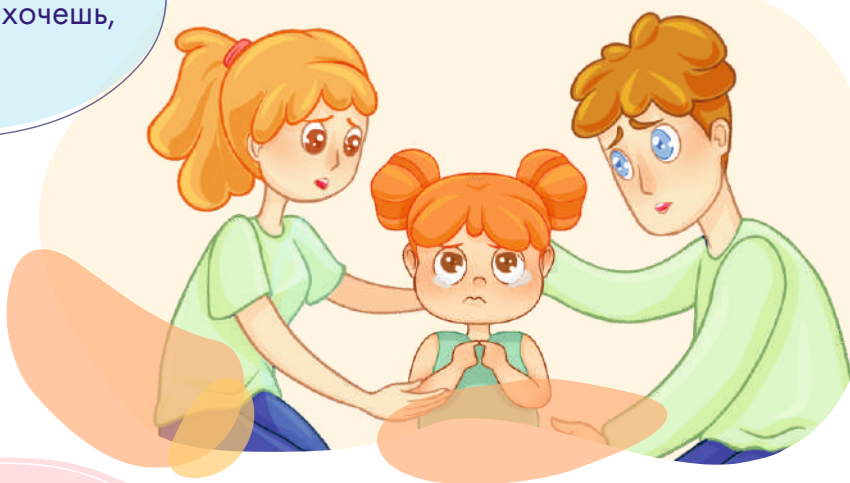
Подростки не так часто нуждаются в ежедневном контакте с каждым родителем, им важнее, чтобы взрослые, смогли установить твердые правила, помогая взрослеть.

РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ РЕБЕНКОМ

Процесс развода – это сложный и порой продолжительный период в жизни семьи. Родителям в это время тоже приходится нелегко. Но взрослым стоит позаботиться о том, чтобы держать в фокусе внимания потребности ребенка.

У детей должна оставаться возможность проживать своё детство, даже когда привычный порядок жизни меняется.

Малышка, несмотря ни на что мы будем рядом. Я буду приходить 3 раза в неделю, но если хочешь, мы будем видеться чаще



История Полины

Когда мне было восемь лет, мои родители развелись. Мама ушла из дома, и я осталась жить с папой и бабушкой. Мама могла приходить в любое время, но я не знала, когда она придет в следующий раз.

Сейчас, будучи уже взрослой, я часто вспоминаю тот период своей жизни. Что бы мне помогло пережить развод родителей? Наверное, если бы родители сели и поговорили со мной о том, что разводятся и больше не будут жить вместе.

Я догадывалась, что все к этому идёт, потому что они без конца ссорились и ругались, но тогда было много неопределенности и недосказанности, поэтому казалось, что родители всё еще могут быть вместе. Это сбивало меня с толку.

- ? Является ли эта ситуация травмирующей для Полины?
- ? Как Вы считаете, что стоило сделать в такой ситуации родителям?

ГОРЕ

— это переживание потери, когда кто-то или что-то ценное и дорогое нашему сердцу ушло навсегда

Процесс горевания у детей и подростков отличается от переживаний взрослых. Детскому горю свойственны отсроченность, неравномерность эмоциональных реакций, скрытость. Иногда осознание и переживание утраты ребенком приходит с большим запозданием и под воздействием какого-либо значимого события.

У детей горевание часто протекает волнообразно, когда всплеск эмоций и поток слез сменяются относительным успокоением, оживлением и даже весельем.

Важное значение имеет то, как именно сообщается ребенку о смерти близкого человека. Пытаясь уберечь от болезненных переживаний, многие взрослые сообщают ребенку об этом известии не сразу. Это лишает ребенка возможности переживать утрату вместе с семьей.

Как бы ни было трудно, стоит в мягкой и доступной форме сообщить ребенку о случившемся, чтобы он мог пережить горе вместе со своей семьей. Иначе ребенок будет вынужден справляться с тяжелыми переживаниями самостоятельно, теряя возможность разделить свои чувства с близкими и получить их поддержку.



Мама всегда будет
в твоём сердце.
Я тебя люблю. Я рядом

История Владимира

Когда жена умерла от рака, нашему сыну Антону было четыре года. До похорон и ещё какое-то время после я говорил сыну, что мама в больнице. Для Антона это было привычно, потому что в последний год жена несколько раз проходила лечение в стационаре.

Но когда примерно спустя полгода, я набрался смелости, чтобы поговорить с сыном о том, что мамы больше нет, он сказал, что уже сам догадалась об этом.

? Является ли эта ситуация травмирующей для Антона?

? Как Вы считаете, что стоило сделать в такой ситуации Владимиру?

Горевание – это протяженный во времени процесс, который чаще всего занимает от года до полутора лет. Многим известно, что есть несколько стадий проживания горя. Здесь мы рассмотрим, как может проявляться у ребенка каждая из них.

СТАДИЯ

1 ШОК И ОТРИЦАНИЕ

ребёнку в силу возраста сложно верить в происходящее



ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЯ

Родитель и другие близкие могут помочь выйти из «замороженного» состояния

Чтобы ребенок не оставался в своих фантазиях о том, что ничего не случилось, важно обратить внимание на ощущения внутри тела, вернуть его в реальность

2 ОСТРОЕ ГОРЕ

у ребенка возвращается способность чувствовать



Создать безопасную атмосферу принятия всех чувств, которые переполняют ребенка

Нормально, если он испытывает злость и обиду по отношению к умершему.

Нужно дать возможность прожить эти чувства в безопасной форме: предложить выговориться, покричать, попрыгать, что-то побить или порвать.

Если ребенку или подростку захочется побыть наедине с собой, важно дать знать, что взрослый рядом и готов помочь

Могут возникать достаточно сильные эмоции – гнев, обида, страх и вина. Ребенок может быть раздражительным, беспокойным, потерянным.

Все эти переживания, хоть и неприятные, но необходимые.

3 ТОРГ И ДЕПРЕССИЯ

иногда детям кажется, что смерть обратима, как в сказке



Важно постараться помочь детям выйти из своих тягостных переживаний

Можно завести разговор о том, что ребенок хотел сделать, но не смог, пока человек был жив. Обсудить, что он может сделать для умершего сейчас.

Взрослый может помочь осознать ребенку, что память хранит наши добрые чувства и любовь, над которыми смерть не властна.

Напоминает сделку: «Вот сейчас я буду лучше учиться и помогать маме, и тогда он снова будет со мной».

Ребенок может испытывать чувство вины за смерть близкого, думая о том, что если бы он поступал иначе, ничего бы не произошло. Это может привести к безнадежности и глубокой тоске

4 ПРИНЯТИЕ

сильные эмоции сменяются печалью – светлой грустью



Быть рядом и разделять светлые воспоминания ребенка об ушедшем

Когда умирает близкий человек, отношения с ним не заканчиваются.

Работа горя состоит в том, чтобы завершить эти отношения, иметь возможность выразить чувства и эмоции, которые возникают, сделать что-то, чтобы сохранить память об умершем

Принятие ребенком произошедшего не означает, что он в дальнейшем не будет об этом грустить. Но прожитое горе высвобождает энергию для дальнейшей жизни и дает возможность детям расти и развиваться

БУЛЛИНГ

— травля в отношении одного ребенка или подростка со стороны группы сверстников, чаще всего проявляется в форме запугиваний, оскорблений, угроз и даже физических воздействий

Общаясь с ребёнком каждый день, наблюдая изменения в его состоянии, родители могут первыми увидеть возможные признаки того, что ребёнок вовлечён в ситуацию школьной травли. Родителям стоит насторожиться, если ребёнок:

- просит проводить его в школу или встретить после уроков
- часто просит дать денег, не может объяснить, зачем они нужны
- жалуется на нарушения сна, аппетита, плохое самочувствие
- становится замкнутым, агрессивным, плаксивым
- часто выходит в интернет и при этом выглядит подавленным
- притворяется больным, чтобы избежать похода в школу
- демонстрирует снижение интереса к учёбе, любимым занятиям
- приходит из школы с ссадинами, синяками и другими травмами
- приходит из школы в порванной одежде или в повреждённых вещах

История Татьяны



Когда мой сын Егор перешел в новую школу, я переживала, как его примут в классе. Вначале всё было нормально, но примерно через две недели я начала замечать, что сын приходит из школы подавленным, жалуется на плохое самочувствие и просит оставить его дома.

Я стала расспрашивать его о том, что происходит в школе. Егор рассказал, что на переменах и после уроков несколько мальчиков играют с ним в игру, которая ему не нравится. Они подбегают к нему сзади и тычут в спину ручкой или кулаком, смеются и говорят ему угадать, кто его задел.

Рассказ сына вызвал у меня бурю эмоций, я сразу же написала в родительский чат и классной руководительнице. На родительском собрании я выступила перед всем классом и заявила, что никому не позволю обижать своего сына.

После этого, подобных игр с моим сыном не затевали, но общение между детьми в классе не назовешь дружественным.

- Является ли эта ситуация травмирующей для Егора?
- Как Вы считаете, что ещё могла предпринять в такой ситуации мама Егора?

Важно знать, что в ситуации буллинга может оказаться любой ребёнок и подросток. Ситуация школьной травли не связана с действиями того или иного ребенка. Пострадавший может стать преследователем и наоборот.

Буллинг – это система деструктивных отношений, разрушить которую и научить детей взаимодействовать по-другому могут только родители, педагоги, школьные медиаторы и психологи вместе.

Родители ребёнка-жертвы часто сами испытывают непереносимые чувства вины, стыда, гнева, боли и бессилия. Из-за этого иногда вместо поддержки и сочувствия обрушиваются на него с советами и обвинениями: «Что же ты не дал сдачи?!», «Почему это случилось именно с тобой?»

Вот фразы, которые помогут начать диалог и поддержать ребёнка в том, что он доверился вам, а также выразить свою готовность защитить его.

Я тебе верю

поможет почувствовать ребенку, что родитель на его стороне

Мне жаль, что с тобой это случилось

выражение сочувствия и готовности разделить чувства ребенка

Это не твоя вина

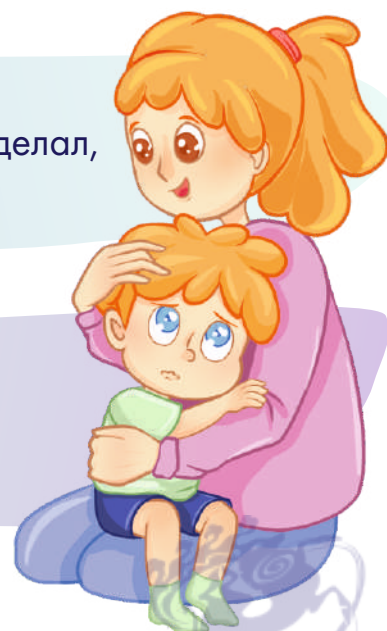
позволяет предотвратить обвинение пострадавшего ребенка в случившемся

Хорошо, что ты мне об этом сказал

вселяет уверенность в то, что ребёнок правильно сделал, обратившись к родителю

Я люблю тебя и сделаю так, чтобы тебе больше не угрожала опасность

позволит почувствовать защиту и с надеждой посмотреть в будущее



Вовлечение детей и подростков в сексуальные отношения является недопустимым. Но, к сожалению, в современном мире в условиях цифровизации, искаженных представлений о нормальных сексуальных отношениях и низкой осведомленности в вопросах сексуальной безопасности, ребенок, даже воспитываясь в благополучной семье, может столкнуться с угрозой стать жертвой сексуализированного насилия.

История Сергея

После развода бывшая жена уехала в столицу на заработки и сын остался жить со мной. Воспитывать Максима мне помогают родители, он их единственный внук.

Когда сыну было 10 лет, он серьезно заболел, быстро развивалась пневмония. Наш участковый врач предложила госпитализацию, я конечно, согласился. Максим проходил лечение в детской больнице нашего города, благодаря антибиотикам болезнь отступила.

Когда я приехал забрать сына домой, он рассказал мне, что вместе с ним в палате лежал подросток, который несколько раз приходил во время тихого часа и ночью. Он садился к нему на кровать и дотрагивался до него в разных местах. Максим не рассказал об этом сразу ни мне, ни персоналу больницы, потому что боялся его.

- ?
- Является ли эта ситуация травмирующей для Максима? Как Вы считаете, что мог сделать Сергей как родитель, чтобы Максим мог отреагировать в ситуации иначе?

Какие действия предпринять родителям, чтобы снизить риск сексуализированного насилия в отношении своих детей?

1 Развивать у ребенка здоровые личные границы

Стоит объяснить ребенку, что никто не имеет права смотреть на него, прикасаться, принуждать к действиям без его согласия и желания. Важно поддержать ребенка, когда он находится в некомфортной или опасной ситуации

Представим ситуацию, что в гости пришли родственники, один из которых берет на руки ребенка, которому это явно не нравится. Малыш протестует, выгибается и кричит.

Если вы видите, что ребенок не чувствует себя безопасно в руках взрослого, даже если это член семьи, нужно уважать его чувства и показать ему, что вы на его стороне.

Это послужит основой для развития реакций самозащиты при нарушении личных границ



Олег! Я понимаю, ты хочешь с ним поиграть, но ты же видишь Ване это не нравится. Отпусти его, может позже он сам подойдет к тебе.



2

Научить детей доверять своим эмоциям и ощущениям

Необходимо объяснить ребенку, что если он испытывает неприятные ощущения и эмоции при общении с кем-то – это знак, что нужно уйти и обратиться к тому, кому он доверяет

Важно поговорить с детьми о том, какие бывают прикосновения. Можно предложить определить их ощущения в форме игры, какие из них безопасные и приятные, а какие – пугающие, неловкие, болезненные.

Такие эмоции и ощущения говорят о том, что нужно скорее обратиться за помощью

НЕПРИЯТНЫЕ ПРИКОСНОВЕНИЯ

- удары и толчки
- агрессивное щекотание
- дергание за волосы
- прикосновение к гениталиям, груди

НЕПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ

- учащенное дыхание
- сдавленность в грудной клетке
- холод в животе
- учащенное сердцебиение
- тошнота
- потные ладони

3

Определить правила, которые помогут избежать обмана

Необходимо познакомить детей с правилами безопасности и время от времени возвращаться к ним

Правила безопасности:

«Нижнего белья» – никто не должен прикасаться к области нижнего белья

«Сделай проверку» – не знаешь как поступить – обратись к родителю

В форме игры можно объяснить ребенку, какие ситуации могут быть опасными:

- принимать угощение и подарки от незнакомых
- выполнять просьбу незнакомых взрослых
- соглашаться сесть в чужую машину
- хранить в секрете, если взрослый человек прикасается к интимным местам

4

Развивать умение говорить «нет»

Родители с самого раннего детства могут помочь ребенку, уважая его право выбирать, что нравится, а что нет. Это может касаться выбора одежды, еды, соответствуя возрасту и ситуации

Знакомить ребенка с вопросами пола можно с раннего возраста, проговаривая названия интимных частей тела, кто и при каких условиях может прикасаться к ним.

Каждому ребенку важно усвоить посыл:

Если кто-то пытается трогать интимные места, говори этому человеку: «Нет, мне не нравится», – и отходи от него

Важно не только сказать «нет», но и сразу выйти из контакта со взрослым или старшим ребенком, который совершает неприятные действия.

5

Научить детей обращаться за помощью

Очень часто дети не рассказывают о ситуации сексуализированного насилия, потому что испытывают стыд, боятся разочаровать или огорчить родителей, винят себя в случившемся

Родителям стоит научить детей тому, что делиться своими проблемами необходимо, чтобы мама и папа смогли их защитить и помочь пережить любую ситуацию.

Дети должны усвоить, что рассказать о случившемся не стыдно, а необходимо, чтобы оставаться в безопасности

Помогать детям справляться, как с повседневным жизненным стрессом, так и с особо трудными событиями могут не только специально подготовленные психологи. Дети интуитивно обращаются к родителям за помощью в том, чтобы те помогли им справиться с эмоциями в каких-то сложных ситуациях.

Проблема заключается в том, что дети не говорят о своих переживаниях словами. Вряд ли ребенок скажет:

Я испытал сегодня сильный стресс, когда Миша и Ваня не принимали меня в игру, а на полдник был кефир, который я терпеть не могу, поэтому мои базовые потребности фрустрированы

Скорее он будет жаловаться родителю, что у него не удобная одежда, болят ножки и его нужно взять на ручки, а ещё надо обязательно пойти в магазин, чтобы купить шоколадку. Как маленькие дети, так и подростки, довольно слабо осознают свои истинные потребности, а заявляют о них, демонстрируя трудное поведение. Поэтому родителям порой так сложно понять своего ребенка.

Рассмотрим такую ситуацию

Родитель приходит за ребенком в детский сад или к бабушке, и после проявления радости от встречи с родителем, малыш «вдруг» начинает капризничать, говорить, что не пойдет домой. Часто в таких случаях воспитательница или бабушка говорит:

Ну вот, без мамы или папы был «золотой» ребенок, а пришли родители – и ребенок «испортился»

В чем же причина?

Дело в том, что у ребенка за время, проведенное в детском саду или у бабушки, накапливается эмоциональное напряжение, которое он предъявляет родителям. Доверяя свои неприятные эмоции родителю ребенок ждет, что близкий взрослый поможет ему с ними справиться, сделает их более переносимыми.

Какую помощь может оказать родитель?

Главное, позволить быть реакциям и эмоциям ребенка, выслушать его, обсудить сложную ситуацию. Родитель может предложить выполнить психологические игры и упражнения, опираясь на подробные инструкции, приведенные ниже.

Эта практика представляет собой разговор родителя с ребенком перед сном. Но это не просто разговор о том, что случилось хорошего или плохого за день. Используя эту практику, родитель помогает ребенку проанализировать опыт всех каналов восприятия, при необходимости оказывая поддержку и воздействие на тот сложный опыт, который может повлиять на будущее.

Родитель предлагает вспомнить ребенку, что происходило за день, что поможет зафиксировать в памяти важные события, впечатления, снизить эмоциональное напряжение в сложных ситуациях.

Можно задавать ребенку следующие вопросы:

А что из дня запомнили твои глазки?

А что запомнили ушки?

А что запомнил язык, какой вкус?

А что запомнил носик?

А что запомнили ручки и ножки?

А какие запомнились мысли?

А что бы ты хотел/хотела взять с собой в следующий день?

А если бы можно было взмахнуть волшебной палочкой и в этом дне что-то изменить – как бы ты его изменил/изменила?

Если в памяти осталось что-то негативное и его заряд велик, можно попросить показать «размер» ручками или поставить оценку от 1 до 5.

Если размер негативного опыта по оценкам 4-5, можно предложить превратиться в волшебников, режиссеров, художников и представить, что и как можно изменить.

- Можем поиграть в карикатуры – изменяя ситуацию, чтобы было смешно, добавить деталей
- Представить, что смотришь на событие как в кино и можно поставить на стоп-кадр, вовремя вмешаться, сделать новое действие, по-другому отреагировать или чуть затушевать картинку

В основе практики лежит именно диалог родителя и ребенка, поэтому, начинать говорить можно самому родителю. Светлана Ройз делится своим опытом:

У меня осталось ощущение холода – нужно доставать теплую куртку. Укутаюсь в одеяло, и сохраню тепло

У меня из дня в памяти остался вкус капусты. Поняла, что такую не люблю. Сейчас представляю, что ем помидор

А ещё у меня «в глазках» осталась твоя улыбка и твой рисунок. Так радостно их сохранить в памяти

УПРАЖНЕНИЕ «БЕЗОПАСНОЕ МЕСТО»

Для восстановления чувства безопасности, отлично подойдет метод визуализации.

В ходе выполнения этого упражнения, ребенку предлагается представить какое-то пространство, где могут находиться вещи, люди, животные — все, кого ребенок не боится видеть и с кем ему комфортно. Это место, которое не замечают другие, оно невидимо для чужих глаз, например, тайная комната.

Можно предложить ребенку связать своё безопасное место с каким-то предметом, например, игрушкой или камушком, который будет его талисманом. Так, чтобы он в любой момент смог взять этот талисман в ладошку и войти в ресурсное состояние.



СКАЗКОТЕРАПИЯ ТРАВМАТИЧЕСКОГО ОПЫТА У РЕБЕНКА

Бывает так, что ребенок не хочет или ему трудно говорить о травмирующей ситуации. Тогда может помочь совместное придумывание сказки.

Можно разыграть такую историю, используя игрушки, которые есть дома.

Условия сказки могут быть такие:

- | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Жили-были король с королевой | — обязательные персонажи |
| у них были дети | — количество, возраст, пол, имена придумывает ребенок |
| один из детей отправляется в путешествие | — в лес или в плавание по морю, в горы или волшебные страны |
| главный герой встречается с персонажем, попавшим в беду, и просит героя о помощи | — ребенку нужно самому рассказать, в какой ситуации оказался персонаж, нуждающийся в помощи, каким образом главный герой спасает его |
| в благодарность спасенный герой сказки исполняет желание или дарит талисман главному герою | — ребенок сам придумывает, какое желание он исполняет или какой талисман дарит герою |
| герой возвращается домой» | — обязательно нужно инициировать встречу с родителями после спасения персонажа с позитивными эмоциями |

УПРАЖНЕНИЕ «ВОЛШЕБСТВО ВО МНЕ»

из книги Питера А. Левина «Травма глазами ребенка.
Восстановление и поддержка эмоционального здоровья у детей»

Упражнения-стихотворения были разработаны специально для профилактики и исцеления травмы ребенка. «Волшебство во мне» — лишь одно из всех описанных в книге упражнений в стихах, которые вы можете использовать, если ваш ребенок пережил травмирующее событие.

Как родитель может использовать это стихотворение?

- 1 Вначале самостоятельно прочтите весь текст стихотворения
- 2 Прочтите примечания, в которых говорится, как использовать стихотворение во взаимодействии с вашим ребенком, чтобы понимать, как это может работать
- 3 Читайте стихотворение своему ребенку медленно, обращая внимание на любые его реакции, телесные проявления: движения взгляда, изменения положения тела
- 4 Получая сигналы-подсказки от ребенка, попробуйте выполнить предложенное упражнение. Помогите ребенку почувствовать и проработать свои ощущения или обсудить его реакции и возникшие вопросы

Сейчас поиграем, но сначала, смотри,
В себе волшебство найди ты внутри.
Не торопись и почувствуй,
Попробуй понять,
Каким великим и сильным
Твое тело может вдруг стать.
Представь, что ты дерево. Ветви твои
Высоко-высоко поднялись от земли.
Высоко-высоко поднялись в небеса
И щекочут листвою они облака.
Каково это — быть
Дубом могучим
С ногами-корнями
И ветвями в тучах?

Упражнение:

Прочитав стихи, попросите ребенка встать во весь рост и представить, что он «могучий дуб» или другое дерево, которое ему нравится.

Дайте ему достаточно времени, чтобы он мог потопать и исследовать свою связь с землей. Ребенок может притвориться, что у него есть длинные корни. Попросите его рассказать вам, каково это — иметь корни, которые уходят глубоко в землю.

А теперь ты река, что свободно течет
С гор высоких и воды до самого моря несет.
И дыханье твое, словно та же река,
От макушки до пят наполняет тебя.
Теперь ты связан с небом и землей.
Какие чувства здесь сейчас с тобой?
Ты хочешь плакать или засмеешься?
А может, просто улыбнешься?
Твои ветви высоко, а корень глубок.
Все нормально, когда жизнь твоя как поток.
Слышишь, сердце твое в груди как поет?
Ты готов ко всему, что жизнь принесет!

Упражнение:

После того как ребенок исследует связь с землей, попросите его представить, что ветер дует сквозь его листья и ветви. Пусть он поднимет руки и раскачивается взад и вперед, чувствуя свой центр.

Можно попросить ребенка наклонять свои «ветви» в стороны, замечая, насколько близко он может наклониться к земле, прежде чем потеряет равновесие.

Упражнение можно выполнять под различную музыку. Пробуйте разные ритмы, чтобы ребенок представлял то нежный бриз, то тропический шторм.




ИГРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ

из книги Питера А. Левина «Травма глазами ребенка.
Восстановление и поддержка эмоционального здоровья у детей»

ИГРА «ЧТО, ЕСЛИ..»

Это хорошая игра для проверки понимания и практики возможных способов выхода из различных небезопасных ситуаций. Родитель может задавать вопросы и с ребенком вместе обсуждать различные ответы.







Примеры вопросов:

-  Что, если у твоего велосипеда спустило колесо, и кто-то предложил подвезти тебя домой?
-  Что, если старший подросток отнимет у тебя мяч и скажет, чтобы ты шел за ним в гараж?
-  Что, если новый сосед по улице спросит, умеешь ли ты хранить секреты?

ИГРА «НЕТ!»

В этой игре предлагается обсудить правила, которые могут побуждать детей делать то, что они, возможно, не хотят. Эта игра увеличивает вероятность того, что ребенок скажет «нет», когда это потребуется.

Примеры правил:

-  Будь вежлив со всеми людьми.
-  Нельзя обижать чувства людей.
-  Не будь грубым. Если кто-то с тобой заговорит, отвечай.
-  Ты должен заботиться о других людях.
-  Думай о нуждах других больше, чем о своих собственных.
-  Авторитет взрослого сомнению не подвергается.

Родитель может обсудить с ребенком, когда эти правила работают, а в каких случаях им не стоит следовать.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!

Мы надеемся пособие помогло вам узнать, как стать надежным проводником для ребенка в процессе переживания тяжелых жизненных ситуаций.

Если у вас остались вопросы и вам нужна дополнительная информация, специалисты Краевого кризисного центра для мужчин всегда готовы оказать профессиональную психологическую помощь в предотвращении и переживании психотравмирующих ситуаций.



адрес:
г. Барнаул, ул. Г.Исакова, 113е

тел.:
8 (385-2) 55-12-88

е-mail:
criscentr@mail.ru



Служба детского телефона доверия
дает возможность получить
своевременную психологическую
помощь в трудной ситуации

единый федеральный номер
8 800 2000 122



ПОСОБИЕ РАЗРАБОТАНО КГБУСО «КРАЕВОЙ КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ МУЖЧИН»

в рамках проекта по оказанию помощи детям с психоэмоциональными травмами, (в том числе детям, возвращаемым из зон боевых действий) «Территория заботы», при поддержке Министерства социальной защиты Алтайского края и софинансировании Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

