



Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ЛадО»

Психологическая безопасность несовершеннолетних

**Шауберт Светлана Евгеньевна,
заведующий реабилитационным отделом,
педагог-психолог высшей квалификационной
категории**



Психологическая безопасность – комплекс условий, при которых несовершеннолетний ощущает удовлетворение своих потребностей, что способствует его личностному развитию.






Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»»

Актуальная ситуация

Повышен фоновый
уровень тревоги

Рост количества
обращений с
самоповреждающим и
суицидальным
поведением

Прогресс и нарушение
ДРО в связи с разрывом в
образах мышления



Широкое
распространение
тревожных и
депрессивных
расстройств

Опасные «сети»



Внимание! Риск!

Изменения в поведении



Смена настроения, чувствительность



Замкнутость, отстраненность



Проявление интереса к теме



Невротические проявления: тики, тремор...





Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

Как говорить с подростком? **Важно:**

- ✓ Сохраняйте спокойствие (выразите свои эмоции используя Я-сообщение: я беспокоюсь, я злюсь, когда...);
- ✓ Предлагайте ребенку высказать свою точку зрения, покажите, что его мнение по-настоящему интересно вам: «я действительно хочу это знать...», «мне важно, что ты думаешь об этом...»;
- ✓ Не обесценивайте мнение ребенка (вместо «ты ерунду говоришь» – «ты можешь иметь другое мнение, отличное от моего, я например, думаю что...»);
- ✓ Не катастрофизируйте ситуацию, одна ситуация это лишь часть жизни (вместо «все ужасно» – «иногда у людей бывают проблемы, давай подумаем, как решить твои...»);
- ✓ Будьте опорой ребенку, заверьте его, что в случае опасности вы сделаете все необходимое, чтобы его защитить.

Очень важно! В ситуации конфликта задайте себе вопрос: **ЧТО ВАЖНЕЕ,** сохранить отношения с ребенком или отстаивать свою правоту и взгляды.

АНН-КЛЕР КЛЯЙНДИНСТ ЛИНДА КОРАЗЗА

СОВЕТЫ В КАРТИНКАХ ДАВАЙ ДОГОВОРИМСЯ-2

Как не потерять связь с подростком

ТЯГА К РИСКУ
ИМПУЛЬСИВНОСТЬ
УВИЛИВАНИЕ
ПРОВОКАЦИЯ
ПЕРЕВОЗБУЖДЕНИЕ
УПАДОК СИЛ
ПОДАВЛЕННОСТЬ
ПРОКРАСТИНАЦИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ: СОВЕТЫ В КАРТИНКАХ
ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С НЕРВНЫМИ РОДИТЕЛЯМИ

Мы склонны тормозить процесс обретения самостоятельности и с той, и с другой стороны!

ПОДРОСТОК
хочет быть самостоятельным

но

Ему еще требуется помощь (в приготовлении уроков, в каких-то бумажных делах...).

Он не может.

Он не умеет.

Для него это «прямо сейчас и немедленно».

РОДИТЕЛИ
хотят, чтобы он был самостоятельным

но

Не могут удержаться и не сделать за него (собрать чемодан, застелить постель, приготовить еду...).

Мы должны показать ему, что он может, если надо — делая вместе с ним...

Навыки иногда приобретаются очень медленно. Вместо того чтобы огорчаться, будем воспринимать каждую ошибку, каждую попытку как возможность научиться*.

Мы должны помочь ему действовать не спеша, давая четкие ориентиры и выполняя свои обещания.

Когда надо действовать срочно, это может выглядеть так:

МАМААААА, СКОРЕЕ, ТРУСЫ... я опаздываю!

Если у тебя в шкафу их не осталось, походи посмотри на сушилке.

Тебе повезло, я вчера развесила все постиранное!

В следующий раз покажу тебе, как загружать стиральную машину, потом сможешь делать это сама.

А потом мы всегда сможем спокойно все обсудить и вместе поискать решение.

Как по-твоему, что надо сделать, чтобы ты не осталась без трусов?

* Даже если он уже не живет дома, он еще нуждается в нас для того, чтобы учиться, адаптироваться и идти вперед по жизни.



Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»

Методы самопомощи: профилактика

1. **Спорт, прогулка, аэробика** – позволяет снять напряжение в теле, отвлечься. Лучше регулярно, не менее 15 минут в день.
2. **Медитация, релаксация, растяжка.** Включите приятную музыку, закройте глаза, переведите все свое внимание на свое дыхание, ощущения в теле. Пробуйте попеременно напрягать и расслаблять разные группы мышц.
3. **Телесные практики** – массаж, контрастный душ, ощупывание различных текстур (мягких, гладких, колючих, тающих, тянущихся – глина, антистресс подушки, мех и др.), объятия, ароматерапия (например – эфирное масло лаванды расслабляет, апельсина – поднимает настроение).
4. **Формирование поддерживающей среды** – вступите в сообщество по интересам.
5. **Психогигиена.** Отведите новостям не более 30 минут в день, ограничивайте общение с людьми, отражающими только негатив.
6. **Правильное питание и достаточное количество воды.**
7. **Отвлечение** – хобби, фильмы, чтение, уборка помогают задействовать другие участки головного мозга и разгрузить те, которые отвечают за тревогу.



Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»»

Методы самопомощи: ситуативно

1. При реакции тела в виде дрожи **усильте тремор** – потрясите руками, похлопайте себя по плечам – это позволит снизить уровень кортизола («гормон стресса»).
2. **ЗАЗЕМЛИТЕСЬ.**
3. **Дыхание:**
 - дыхание необходимо замедлить, контролировать вдох и выдох;
 - можно дышать в пакет – это уменьшит гипервентиляцию легких;
 - медленно вдыхать носом и выдыхать ртом, как будто собираетесь задуть свечу: ффуууу.
 - дышать по схеме 4-7-8 (на 4 счета вдох, на 7 счетов – задержка дыхания, на 8 счетов – выдох).
4. **Рационализация.** К тревоге приводит определенная тягостная мысль – расспросите себя о ней – какие доказательства, что она верна? А что не верна? Какие последствия будут, если я в нее верю? Какая мысль помогла бы мне чувствовать себя лучше? От какой мысли больше пользы?

Рекомендуемая литература

- ✓ **Л. Фабер** Как говорить чтобы дети слушали и как слушать, чтобы дети говорили
- ✓ **Ю.Б. Гиппенрейтер** «Общаться с ребенком, как?» и др.
- ✓ **Линда Коразза** «Давай договоримся-2»





Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Лад»»

Куда обращаться за помощью?!

Телефон доверия:
88002000122

«Лад»
Запись на сайте Центра
[https://centerlado.com/appointme
nt/](https://centerlado.com/appointment/)

Горячая линия кризисной
психологической помощи
Мин.Просв. РФ:
88006003114

Телефон психологической
помощи для детей, подростков и
родителей СОКПБ:
88003008383

Телефон доверия для детей и
подростков
83433977292



Государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «ЛадО»

Благодарю за внимание

Контактная информация:

623384, Свердловская область,
г. Полевской, мкр-н Черемушки, 24
Директор – Пестова Ирина Васильевна
Тел./ факс: (34350) 5-77-87
Сайт: www.centerlado.ru
E-mail: centerlado@yandex.ru

620039, г. Екатеринбург,
ул. Машиностроителей, 8
Тел.: 8-922-100-58-82
E-mail: ladoekb@mail.ru