



Финансируется Европейским Союзом



Проект «Успешное будущее каждому»

Практическое пособие для родителей

#РазвиваемсяВместеДома



Проект «Успешное будущее каждому» реализуется ОО «Центр Тринити» и финансируется Европейским Союзом, в рамках проекта «Улучшенные социальные услуги посредством устойчивого партнерства между гражданским обществом и органами власти», софинансируемого и реализуемого Фондом Сорос Молдова, вместе с Ассоциацией Keystone Moldova, Альянсом НПО работающих в области социальной защиты, семьи и ребенка, а также Альянсом Организаций по поддержке Лиц с Ограниченными Возможностями из Республики Молдова.

 facebook.com/serviciisocialemaibune/

 incluziune.md

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Копилка размышлений.....	3
1.1. Байка «Ветер и солнце»	3
2. Упражнения на самопознание и самораскрытие.....	4
2.1. Моя визитка	4
2.2. Меняем личные стандарты ?/!	5
2.3. Через 15 лет	6
2.4. Коллаж «Моя яркая интересная жизнь»	8
2.5. Методика «Четыре рисунка»	10
3. Я и моя семья	12
3.1. Семья за столом	12
3.2. Котелок отличного настроения	15
4. Ресурсы.....	17
4.1. Техника Я-сообщений	17
4.2. Памятка «Боль, как ресурс»	19
4.3. Раскрась свое физическое состояние	21
4.4. Признаки, что Ваш ребенок нуждается в помощи	23
5. Раскраски антистресс	26



Предлагаемое пособие для родителей разработано в рамках реализации проекта «Успешное будущее каждому», направленного на развитие творческих, нравственных, и умственных способностей личности детей и молодых людей с ментальными нарушениями, приобщение к активной жизни детей с ограниченными возможностями и здоровья средствами творчества, личностного развития и совместной деятельности.

Индийская мудрость гласит, что ребенок – это гость в нашем доме. Самый долгожданный и самый желанный гость в доме родителей. И для этого маленького чуда родители готовы на все мыслимые и немыслимые подвиги. Разве может быть что-то лучше счастливых глаз твоего ребенка и его веселого смеха? Наверное, ничего. Но, к сожалению, иногда мы, родители, перестаем понимать наших маленьких гостей. Появляется ощущение, как будто мы разговариваем на разных языках.

Данное пособие предназначено родителям, тревожащимся за будущее своих детей, педагогам, желающим расширить кругозор, и каждому, в ком еще мерцает искра, еще живет ребенок, затаившийся в сердце.

Если вы понимаете, что для изменения чего то в вашей жизни и жизни ваших детей необходимо выйти из удобной и не очень «зоны комфорта» и начать меняться самим, тогда это пособие именно для вас.



КОПИЛКА РАЗМЫШЛЕНИЙ

Байка «Ветер и солнце»

Однажды Солнце и сердитый северный Ветер затеяли спор о том, кто из них сильнее. Долго спорили они и наконец решились померяться силами над путешественником, который в это самое время ехал верхом по большой дороге.

— Посмотри, — сказал Ветер, — как я налечу на него: мигом сорву с него плащ. Сказал — и начал дуть, что было мочи. Но чем более старался Ветер, тем крепче закутывался путешественник в свой плащ: он ворчал на непогоду, но ехал всё дальше и дальше. Ветер сердился, свирепел, осыпал бедного путника дождём и снегом; проклиная Ветер, путешественник надел свой плащ в рукава и подвязался поясом. Тут уж Ветер и сам убедился, что ему плаща не сдёрнуть.

Солнце, видя бессилие своего соперника, улыбнулось, выглянуло из-за облаков, обогрело, осушило землю, а вместе с тем и бедного полузамёрзшего путешественника. Почувствовав теплоту солнечных лучей, он приободрился, благословил Солнце, сам снял свой плащ, свернул его и привязал к седлу.

— Видишь ли, — сказала тогда кроткое Солнце сердитому Ветру, — лаской и добротой можно сделать гораздо более, чем гневом.





УПРАЖНЕНИЯ НА САМОПОЗНАНИЕ И САМОРАСКРЫТИЕ

Упражнение «Моя визитка»

Предлагаем Вам поближе познакомиться с собой.

Для этого оформите визитку своего я.

Необходимые материалы: карандаши, фломастеры, или краски.

Алгоритм выполнения: с чего начать? Попробуйте начать с ассоциации. С кем или с чем Вы себя ассоциируете? В какой части «визитки» Вам комфортнее всего (посередине, вверху, внизу и т.д.) Изобразите свою ассоциацию. Пропишите или изобразите:

- Ваш личный логотип и/или девиз;
- что Вам нравится / не нравится;
- от чего Вы получаете удовольствие;
- к чему стремитесь, какие цели ставите перед собой и т.д.

Возьмите карандаши, фломастеры или краски и оформите Вашу визитку так, как Вы чувствуете.

Вам нравится Ваша визитка?

Почему Вы нарисовали себя именно в таком образе? Что он означает?

Упражнение «Меняем личные стандарты !/?»

Выбор каждого человека по отношению к любому действию зависит от его персональных стандартов жизни. Все те, чьи стандарты жизни заниженные или слишком завышены - выбирают путь наименьшего сопротивления. Стандарты должны помогать человеку реализовывать свой внутренний потенциал. Если это не так, то неправильные стандарты разрушают жизнь человека.

Необходимые материалы: ручка или карандаш.

Алгоритм выполнения: пропишите для себя, как по Вашему мнению, что многие знают и не знают о том, что Вы... (на что-то способны или не способны, к чему стремитесь, чего боитесь, о чем мечтаете, что пробовали или хотели бы попробовать в жизни и т.д.).

Не ограничивайте и не зажимайте себя.

Многие знают, что я...	Мало кто знает, что я

Проанализируйте, что у Вас получилось в ходе работы над этим упражнением. Как Вы думаете, почему мы предложили Вам задуматься над такими вопросами?

Каких личных стандартов у Вас больше? Завышенных или заниженных? С каким Вам комфортнее?

Знали ли Вы, что человек, который сознательно установил адекватные стандарты своей жизни, может достичь любых высот? Да, да, именно так. Поэтому и существует заметная разница между неуверенным «затюканным» человеком и «чемпионом», который будет спокоен только когда выполнит свою норму упражнений. (Слово чемпион в данном случае употребляется как метафора довольного жизнью человека.)

Установить правильные стандарты жизни и регулярно следовать им - сильная стратегия.

Что отличает благополучного человека от несчастного? Благополучный человек понимает, что желания не всегда исполняются, а стандарты выполняются каждый раз.

Человек, который всегда выполняет свои стандарты - растёт над собой. Прогресс во всех сферах жизни - окрыляет и вознаграждает чувством благополучия.

Упражнение «Через 15 лет»

Необходимые материалы: карандаши или краски с кисточкой.

Алгоритм выполнения: представьте себе, что интересное, полезное, оригинальное Вы можете сделать через 15 лет. Вы сделаете это для себя, для мира в целом, для своей семьи? Решать только Вам. Прислушайтесь к себе и напишите письмо, о том, каким/какой Вы станете через 15 лет.

Начать можно так (но не обязательно так. Ведь это Ваше письмо, и пишите Вы его главному человеку, самому себе ☺):

(«Моя интуиция подсказывает мне, что через 15 лет, я

Мне показалось так потому, что

Письмо себе
Через 15 лет

Handwriting practice lines for the letter.

Коллаж «Моя яркая, интересная жизнь»

Цель: взгляд со стороны на свои достижения, ресурсы и перспективы. Поиск путей самосовершенствования и улучшения качества жизни.

Необходимые материалы: ватман (или пол ватмана, лист обоев), два-три журнала, ножницы, ручки, карандаши или краски с кисточкой, клей.

Алгоритм выполнения: представьте себе ту жизнь, которой вы хотели бы жить. Что делает ее яркой, интересной, насыщенной желанными для вас событиями. Побудьте в этом моменте. Помечтайте.

Затем возьмите журналы. Начните их листать, выбирая те картинки, которые отзываются вашей душе. Также хорошо отметить созвучные вам заголовки, слоганы, надписи. Можно вырвать листы с этими образами, или просто загнуть уголок странички.

После того, как вы почувствуете: все, картинок хватит, — начните их вырезать. Разложите все картинки на листе. Меняйте их местами, передвигайте до ощущения «вот так здорово!». Затем приклейте все вырезанные элементы.

Когда завершите работу, посмотрите на нее внимательно. Обсудите вместе с ребенком (или самостоятельно):

Нравится ли вам ваше творение?

• Как вы его назовете (лучше надписать сверху на коллаже)?

• Что вы чувствуете, когда смотрите на свое творение?

• Если бы коллаж мог говорить, что бы он вам сказал?

• Какие два крохотных действия вы можете сделать прямо сегодня, чтобы приблизиться к жизни своей мечты? Сделайте это!



Коллаж
«Моя яркая, интересная жизнь»

Методика «Четыре рисунка»

Необходимые материалы: лист бумаги, карандаши или фломастеры.

Алгоритм выполнения: пронумеруйте предложенные ниже прямоугольники. Под номером один будет рисунок «Я в виде животного», под номером два – «Я в виде растения», под номером три «Я в виде неживого предмета» и под номером четыре «Я в виде пейзажа».

Нарисуйте в каждом прямоугольнике рисунок, который у вас ассоциируется с Вами в виде животного, в виде растения, и т.д.

После того, как Вы нарисовали рисунки-ассоциации можете проинтерпретировать получившиеся сюжеты:

«Я в виде животного» отражает образ «Я» (какой я есть, сущность, внутренние качества, некоторые аспекты прошлого).

- хвост трубой – довольство;
- пантера – скрытая сила, способность постоять за себя;

«Я в виде растения» отражает рост (физический и духовный), временные представления, представления о настоящем и особенно, о будущем (аналогия с деревом в тесте «Дом – дерево – человек»).

- Маленькое растение – недостаточно ресурсов, сил; большое – предстоящие свершения, амбиции, внутренняя сила.
- Обрезанный стебель – не самодостаточность, перспективы дальнейшего роста смутные.
- Много цветов / букет – разносторонность интересов, перспектив развития.

«Я в виде неживого предмета» – отражение значимой сферы деятельности, интересов, хобби, «Я – концепции».

- замок – закрытость;
- открытый замок – высокая избирательность, внутреннее содержание;
- сундук, шкаф – накопление чего-то, например, опыта, достижений.

«Я в виде пейзажа» трактуется как общий эмоциональный настрой, особенности взаимоотношения с окружающим миром. Значения отдельных элементов пейзажа:

- река – движение, гибкость;
- волны – эмоциональные всплески;
- камни – препятствия;
- цветы – положительный настрой;
- гора – трудности и одновременно путь вверх;
- солнце – потребность в тепле / желание давать тепло окружающим.



Я И МОЯ СЕМЬЯ

К размышлению...

Взросление Вашего ребенка это процесс, который остановить нельзя. Главное, следить за тем, чтобы взрослыми стали и отношения.

Упражнение «Семья за столом»

Необходимые материалы: лист бумаги, карандаши или краски с кисточкой.

Алгоритм выполнения: сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Представьте себе дом, столовую, а в ней стол. Каждый день Вы садитесь за стол, чтобы позавтракать, пообедать и поужинать. Представьте себе Ваш стол. Какой он формы? Круглый? Квадратный? Овальный? Есть ли на нем скатерть?

Нарисуйте на нем тарелки, столько штук, сколько посчитаете нужным. Они могут быть разных размеров и разных цветов, с рисунками и без.

Итак, Вы нарисовали свой стол и тарелки на нем. А теперь найдите среди всех тарелочек, ту, которая больше всего вам нравится – это Ваша тарелка. Подпишите ее – «Я». Теперь найдите тарелку своего ребенка (своих детей). Подпишите ее/их. Найдите тарелку Вашего супруга (или отца ребенка, если Вы в разводе или не замужем), напишите его имя. Всем оставшимся тарелкам также дайте имена своих родных, близких, знакомых – всех тех, кто Вас окружает. За столом не должно быть ни одной безымянной тарелки.

Поздравляем вас! С психологической точки зрения Вы создали мир, в котором Вы живете, выразили эмоциональное отношение к Вашему социальному окружению. А теперь, давайте проанализируем, что у Вас получилось.

Вначале обратите внимание, где находится Ваша тарелка и какого она размера. Это говорит о Вашей самооценке.

Если Ваша тарелка самая большая и возглавляет стол – это говорит об эгоцентризме, желании всегда быть в центре внимания. Если же Ваша тарелочка маленькая, неприметная, находится где-то в уголке, немного в стороне от других тарелок, Вам следует задуматься о том, не принижаете ли Вы собственную значимость, какие у Вас отношения с окружающими, может быть, Вы избегаете общения с другими людьми?

Преобладающий цвет Вашей тарелки, говорит о Вашем эмоциональном состоянии, а также о Вашем восприятии окружающих людей на эмоциональном уровне:

Зеленый цвет – видите себя или другого добросовестным, спокойным.

Синий – уравновешенный, несколько холодный.

Красный – энергичный, раздражительный.

Розовый – нежный, чувствительный, уязвимый.

Оранжевый – гибкий, добрый, отзывчивый, но поверхностный.

Желтый – общительный, веселый.

Фиолетовый – беспокойный, напряженный.

Коричневый – зависимый, чувствительный.

Черный – молчаливый, враждебный, отвергаемый.

Серый – пассивный, неуверенный, безразличный.

А теперь посмотрите, где находится тарелка Вашего ребенка? Какого она размера? Цвета? Используя те знания, которые Вы получили раньше, попробуйте проанализировать Ваше восприятие ребенка: значимая он фигура в Вашем мире или нет, как Вы воспринимаете его на эмоциональном уровне? Тарелка Вашего ребенка находится рядом с Вами или где-то далеко? А может, Ваша и его тарелки рядом, а Все остальные подальше? Подумайте, о чем это говорит? А если тарелка Вашего ребенка далеко от Вас, то чьи тарелки рядом с ним? Подумайте, как эти люди влияют на Вашего ребенка.

А теперь проанализируйте точно таким же образом тарелку вашего супруга. Она находится рядом с Вашей и Вашего ребенка? Замечательно! А если нет? Какую роль играет Ваш муж в семье? Не отстраняется ли он от своих обязанностей? Достаточно ли времени он проводит с семьей?

Посмотрите на остальные тарелки на столе. Есть ли тарелки черного и серого цвета? Подумайте, кому и почему они достались. Какие отношения у вас с этими людьми? Почему? Нужны ли Вам такие отношения?



Упражнение «Котелок отличного настроения»

Необходимые материалы: пластилин, бумага разного формата; цветной/белый картон; краски; набор карандашей/фломастеров/мелков; ножницы, клей.

Важно: Выполняется вместе с ребенком/детьми!!!

Алгоритм выполнения: подготовьте заранее все необходимые материалы. Предложите ребенку/детям стать настоящими волшебниками, и сварить отличное настроение! Да-да, именно его! А знаете как? Для этого у вас есть волшебный рецепт!

Рецепт отличного настроения для приготовления с ребенком.

*Положим чуть-чуть озорного веселья,
100 грамм баловства,
200 грамм доброй шутки
И станем все это варить 3 минутки.
Затем мы добавим небес синева
И солнечных зайчиков пару.
Положим еще свои лучшие сны
И ласковый голос мамы.
Теперь мы это перемешаем!
Заглянем под крышку...
А там у нас у нас не варенье!
Там наше отличное настроение!*



Итак, что же вам потребуется? Озорное веселье, баловство, шутки, небес синева, солнечные зайчики, лучшие сны и голос мамы. Вы готовы приступить к волшебству? Да? Тогда начинаем!

Выберите вместе с ребёнком какую-нибудь красивую кастрюльку. Далее решите, что из волшебных ингредиентов вы нарисуете, слепите из пластилина, а что просто озвучите или изобразите другим способом.

Допустим, небо, улыбку, и иллюстрацию к лучшему сну можно нарисовать или слепить из пластилина. Солнечный зайчик и озорное веселье изобразить с помощью пантомимы, а шутку просто рассказать.

Когда все ингредиенты будут продуманы и готовы – начинайте волшебство.

Взяв котелок, начинайте вместе с ребёнком читать стихотворение и по ходу его добавляйте соответствующие компоненты. То, что сделано своими руками – кладите в котелок, то, что вы решили изобразить пантомимой – покажите. А то, что захотели сказать – скажите, заглядывая внутрь котелка.

По завершению упражнения спросите ребёнка, что ему больше всего понравилось? Хотел бы он что-нибудь изменить в рецепте, добавить что-то своё? А что бы он ещё хотел сварить? Пофантазируйте, приготовьте что-нибудь по своему рецепту.

На заметку родителям: данное упражнение хорошо использовать и в такие моменты, когда у ребёнка непосредственно случилась какая-нибудь неприятность, он о чём-то грустит, переживает. Проговорите с ним, что именно его беспокоит, и предложите вместе «поколдовать». Придумайте, что бы ему в этой ситуации помогло, что для этого можно приготовить – и воплотите задуманное.





РЕСУРСЫ

Техника «Я-сообщений»

Что Вы обычно говорите человеку, когда недовольны его поведением или поступком? «Ты опять опоздала», «Ты не сделал, то о чем я тебя попросила», «Ты постоянно поступаешь по-своему», а также много других фраз, смысл которых зависит от конкретной ситуации. Вы говорите так Вашим друзьям, коллегам, членам семьи?

Вашему ребенку?

Как Вы думаете, что объединяет все эти высказывания?

Все они начинаются с обвинения в адрес другого человека. В психологии такие фразы называются Вы-сообщениями. Такие сообщения обычно ставят человека в оборонительную позицию, у него подсознательно возникает ощущение, что на него нападают. В большинстве случаев в ответ на подобную фразу человек начинает защищаться, а лучшим способом защиты, как известно, является нападение. В итоге такая «беседа» грозит перерасти в конфликт.

Любое недовольство, которое мы обычно выражаем через Вы-сообщение, можно преподнести человеку по-другому, воспользовавшись техникой Я-сообщений.

Фраза в данном случае состоит из четырех основных частей:

1. Событие «Когда...» (описание нежелательной ситуации, того факта, который не устраивает вас в поведении другого человека). Никаких эмоций или оценки человека как личности. Например, так: «Когда ты опаздываешь...».

2. Ваша реакция «Я чувствую...» (описать ваши чувства, ощущения в связи с таким поведением). Например: «я расстраиваюсь», «я волнуюсь», «я огорчаюсь», «я переживаю».

3. Потом нужно объяснить, какое воздействие это поведение оказывает на вас или на окружающих. В примере с опозданием продолжение может быть таким: «потому что мне приходится стоять у подъезда и мерзнуть», «потому что я не знаю причину твоего опоздания», «потому что у меня остается мало времени на общение с тобой» и т.д.

4. Предпочитаемый исход «Мне хотелось бы, чтобы...» (сообщить о желательном варианте, то есть о том, какое поведение вы бы хотели видеть вместо того, которое вызвало у вас недовольство). Продолжу пример с опозданием: «Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне,если не можешь прийти вовремя».

В результате вместо обвинения «Ты опять опоздала» мы получаем фразу вроде «Когда ты опаздываешь, я волнуюсь, потому что не знаю причину твоего опоздания. Мне бы очень хотелось, чтобы ты звонила мне, если не можешь прийти вовремя».

Вы-сообщение «Ты постоянно поступаешь по-своему» можно заменить на Я-сообщение «Когда ты делаешь все по-своему, я расстраиваюсь, потому что думаю, что для тебя не важно мое мнение. Я была бы рада, если бы мы вместе решали, как поступить».

Использование техники Я-сообщений требует некоторого опыта, поскольку не всегда можно быстро сориентироваться и перестроить фразу, однако со временем это будет получаться все лучше и лучше.

Техника Я-сообщений не заставляет партнера защищаться, она, напротив, приглашает его к диалогу, дает возможность высказать свое мнение.

Вы применяете в жизни Вы-сообщения? Если да, то какие? Вспомните и пропишите их. А потом попробуйте трансформировать их в Я-сообщения. Попробуйте применять эту технику, и Вы заметите, как начинает меняться отношение к Вам окружающих вас людей.

Мои Вы-сообщения	Мои Я-сообщения
	
	
	
	
	
	
	

Памятка «Боль, как ресурс»

Боль нужна нам. Она оберегает от серьезных ранений, сигнализирует о том, что в организме что-то не так. Но первое желание при боли – ее убрать. Обезболивающие таблетки «выключают» боль в сознании, но тело продолжает получать болевые импульсы. Вот несколько упражнений против боли, которые помогут снизить болезненные ощущения.

1. Самостоятельный транс.

Исследователи из Тюбингенского университета (ФРГ), где есть своя лаборатория боли, считают гипноз одним из лучших способов обезболивания. Под гипнозом легче проходят операции, роды, перестают болеть зубы. Мы и сами, не отдавая себе отчета, пытаемся ввести себя в транс во время болевых приступов: повторяем первую пришедшую на ум фразу, покачиваемся, обняв себя, делаем ритмичные движения рукой или ногой. И это действительно облегчает боль. В трансе болевое раздражение воспринимается мозгом не как неприятное, а как нейтральное: поэтому при начале приступа можно начать покачиваться, или постараться расслабиться, вспоминая приятные моменты из своей жизни, или сфокусировать взгляд на маятнике и медленно считать, вводя себя в легкий транс.

2. Смех.

Неоднократные опыты и наблюдения показывают, что человек, у которого что-то болит, может отвлечься на что-то интересное или смешное. Просмотр юмористических передач или роликов в интернете, наблюдение за играми животных, чтение смешных книг снижает силу и частоту приступов боли. Смех вызывает выброс «гормонов радости» эндорфинов, которые не только уменьшают боль, но и повышают иммунитет, помогая с болью бороться.

3. Сильнее, еще сильнее.

Знаменитый метод парадоксальной интенции Виктора Франкла, который состоит в нарочитом усилении того, от чего вы хотите избавиться, применим и к боли. Но сначала с болью надо познакомиться – мысленно описать, когда она появилась, как именно болит, где в теле находится. Когда вы прочувствуете боль, попробуйте

управлять ею – слегка уменьшить, немного усилить. Если это получится, то сведите боль в одну маленькую точку – а затем максимально усильте ее. Через некоторое время вместо боли появятся другие ощущения, нейтральные или даже приятные.

4. Болеутоляющие звуки.

Освобождению от болевых ощущений помогает музыка. В Медицинском центре Кливленда (США) изучали ее позитивное влияние на онкологических больных. Участники исследования, регулярно слушавшие музыку, говорили о том, что их боль после прослушивания не так сильна и случается реже. Из композиторов-классиков хорошо снимают боль Бетховен, Лист и Дебюсси, но можно использовать и те мелодии, которые нравятся лично Вам, или, если боль не очень сильная, петь самому. К музыке желательно относиться не как к лекарству, а как к сопровождению Вашего состояния.

5. Я отдельно, боль отдельно.

Психиатр и философ Роберто Ассаджиоли (Roberto Assagioli), создатель психосинтеза, придумал технику разотождествления, которую можно использовать, когда надо перестать сердиться, бояться и испытывать другие негативные чувства и ощущения. Для того чтобы не дать боли захватить все пространство вашего тела и души, можно повторять: «У меня есть боль. Но я – это не моя боль». Можно попробовать представить свое тело, окрашенное одним цветом, а боль – окрашенную другим. Потом мысленно извлечь боль из тела и поместить рядом. Совсем убирать боль не надо – все-таки она дана для того, чтобы обратить внимание на что-то важное. Все эти упражнения только притормаживают ее до того момента, когда Вы самостоятельно, или вместе со специалистом разберетесь, откуда и зачем она пришла и что означает.



Упражнение «Раскрась свое физическое состояние»

*«Каждый ребенок — художник.
Трудность в том, чтобы остаться художником,
выйдя из детского возраста».
Пабло Пикассо.*

Это упражнение поможет познакомиться со своим внутренним миром, снять зажимы сознания, избавиться от страхов и внутренних комплексов.

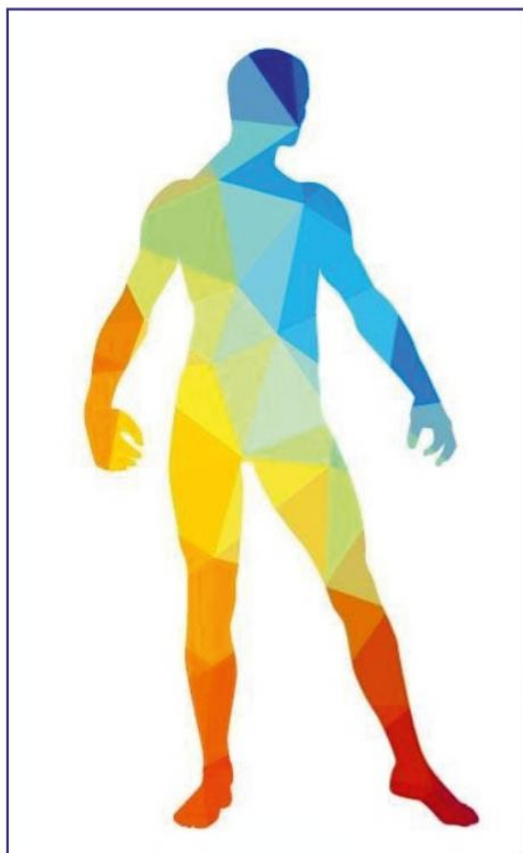
Необходимые материалы: лист бумаги, карандаши или краски с кисточкой.

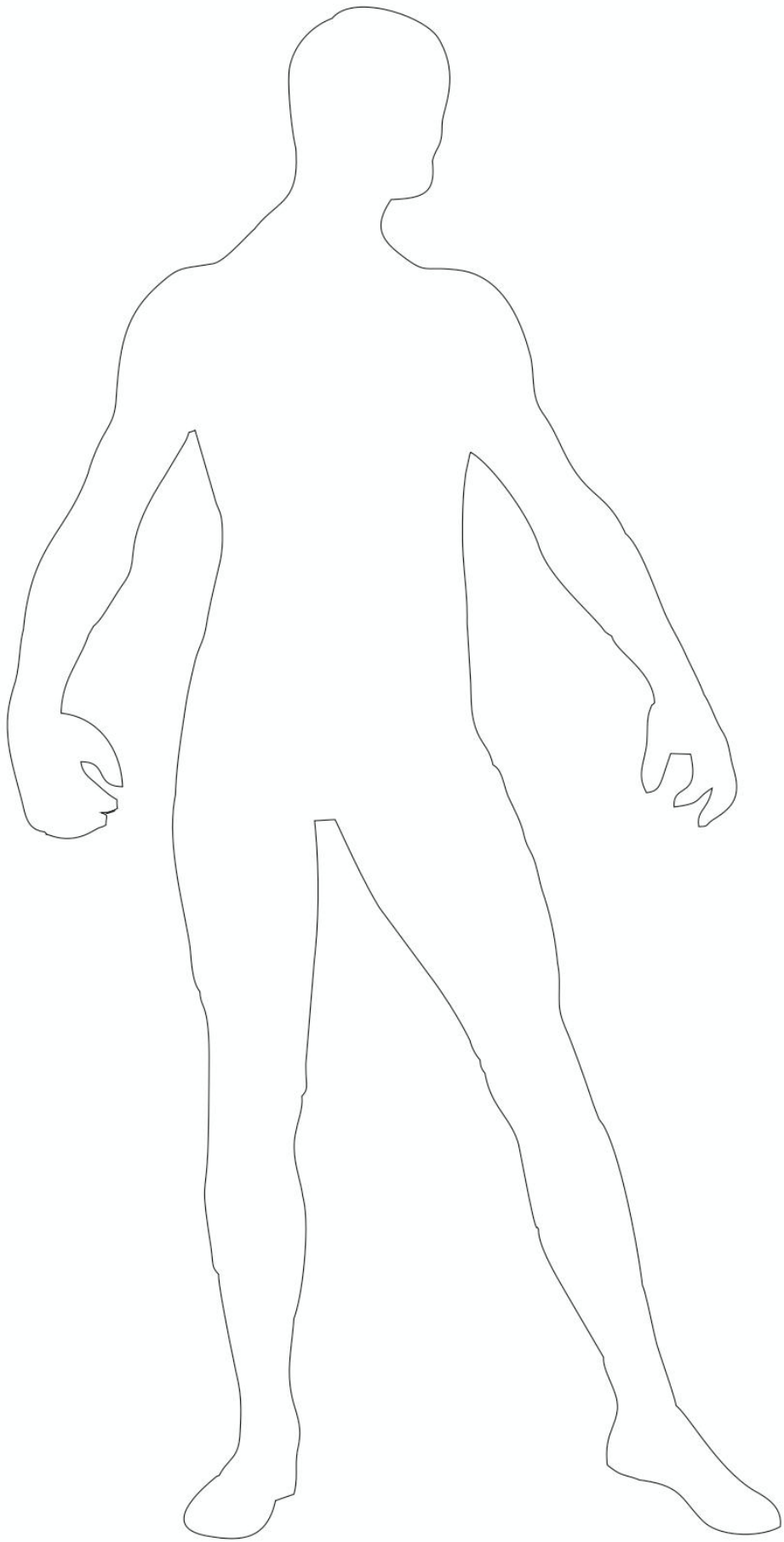
Алгоритм выполнения: подготовьте лист бумаги, на котором нарисуйте контур человека (себя) в полный рост (если трудно, можно воспользоваться шаблоном). Постарайтесь разным цветом красок изобразить физическое состояние каждой части вашего тела.

Выбирайте цвета, которые Вам кажутся наиболее подходящими.

Где Вам хочется сгустить краски?

А где Вы чувствуете легкость?





Признаки, что ваш ребенок нуждается в помощи

Когда ребенок сталкивается с эмоциональными проблемами, с последствиями которых он не всегда может справиться самостоятельно, чаще всего возникают ситуации непонимания между ним и родителем. Самая главная задача родителей в таких случаях – показать ребенку, что он любим, и помочь разобраться в его чувствах.

В периоды таких эмоциональных переживаний детей родителям важно транслировать им спокойствие и уверенность в своих действиях. Иногда, появлением такой уверенности в себе бывает обращение к детскому психологу, который является неким переводчиком между миром взрослых и детей. Тем самым, мы показываем ребенку, что нет ничего страшного в возникновении трудностей и привлечении специалистов к решению проблемы. От этого родитель, не становится слабее, наоборот, он показывает, что обращаться за помощью – можно и нужно в случае необходимости. Это не страшно и не стыдно.

Признак 1. Слишком сильное проявление эмоций во время возрастных кризисов.

Многие из вас знают, что ребенок проживает несколько возрастных кризисов:

-  Кризис 3 лет;
-  Кризис 7 лет;
-  Кризис подросткового возраста (12-14 лет).

Прохождение ребенком возрастных кризисов сопровождается эмоциональным напряжением. В кризисные моменты ребенок более бурно может проживать некоторые эмоции, либо, наоборот, становится более замкнутым. Такая эмоциональность нормальна для моментов кризисного периода. Задача родителей – обращать более пристальное внимание к эмоциям ребенка, на то, как долго ребенок прибывает в каком-либо эмоциональном состоянии, быть готовым оказать помощь в проживании эмоций.

Признаком того, что ребенок не справляется с эмоциями, может быть слишком бурная реакция на событие, значимость которого не равносильна эмоции. Либо ребенок «застревает» в эмоциональном состоянии на долгий период.

Признак 2. Агрессия.

Если ребенок вдруг начинает драться с другими детьми, при этом выступая инициатором драк, либо начинает целенаправленно делать больно животным или детям младше себя, родителям необходимо обратиться к психологу. Не всегда ребенок может рассказать почему именно он совершает такие агрессивные действия. Зачастую родители боятся признаться родителям за что они на них злятся и поэтому свою агрессию переносят вовне.

Признак 3. Аутоагрессия.

Частым проявлением аутоагрессии становится нанесение ребенком вреда своему телу.

Признак 4. Расстройства пищевого поведения.

Иногда, следуя тенденциям моды, которая диктует правила худого тела, подростки начинают делить еду на «правильную» и «не правильную», считать калории либо существенно уменьшать количество принимаемой пищи. Если Вы заметили такие действия, обратитесь к специалистам, чтобы предотвратить проблемы со здоровьем, как физическим, так и психологическим.

Признак 5. Психосоматические нарушения.

В случае, когда у абсолютно здорового ребенка начинает часто появляться насморк и заболевания горла, повышаться температура тела без определенных органических причин либо появляются боли нелокализованного характера, это может свидетельствовать о наличии психосоматического заболевания. Какие-то эмоции ребенок не может выразить или пережить, и они «остаются» в теле.

Признак 6. Резкое устойчивое изменение в поведении.

Ребёнок был активным, а стал пассивным и замкнутым, сидит целый день, уткнувшись в телефон. Раньше был широкий круг общения, а остался один друг или никого, ушел в себя, стал неразговорчивым — это серьезные сигналы.

Признак 7. Ухудшение успеваемости, резкое нежелание ходить в школу.

Так может проявляться боязнь учителя, страх насмешек, дискомфорт от ответов у доски или даже боязнь родителей, которые ругают за плохие оценки.

Первая помощь, которую Вы, как родители, можете оказать своим детям – ОБЩЕНИЕ.

Первым действием при обнаружении одного или нескольких вышеперечисленных признаков должен быть разговор с ребенком в соответствии с его возрастом. Важно создать атмосферу доверия во время такого разговора.

Лучшее проявление родительской любви – создать возможности для решения проблемы

Если у вашего ребенка в поведении появились один или несколько «вестников», что он столкнулся с эмоциональными трудностями, постарайтесь вовремя распознать их и создать возможность ребенку получить квалифицированную помощь.

Помните, что такие проявления не свидетельствуют об отклонении в развитии ребенка и не достаточно хорошем воспитании с вашей стороны, ведь в жизни ребенка могут произойти события, на которые мы, родители, не можем повлиять. Но создать условия для решения проблемы с нашей помощью и/или с помощью специалистов в наших силах.

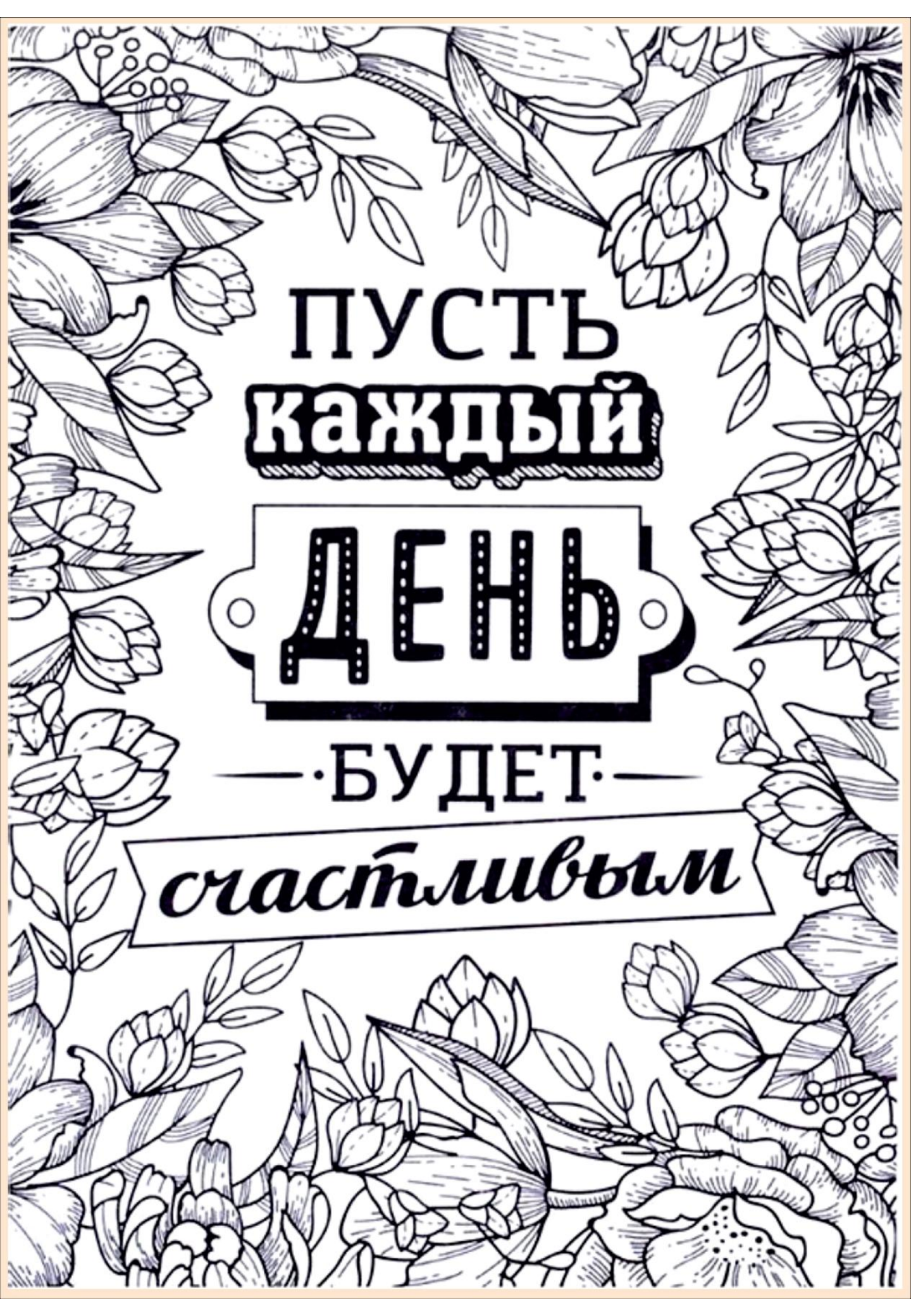
Данная информация носит информационный характер и не может быть использована как инструкция к самолечению.



РАСКРАСКИ-АНТИСТРЕСС

Психолог Юнг еще в 20-ом веке советовал своим пациентам раскрашивать картинки для того, чтобы расслабиться. А в 21-ом, то, что его идея работает, подтвердилось еще и исследованиями. В одном из них, например, ученые из Новой Зеландии попросили 115 человек раскрашивать картинки по 10 минут в день. Уровень стресса и тревоги заметно снизился у всей группы уже через





ПУСТЬ
каждый

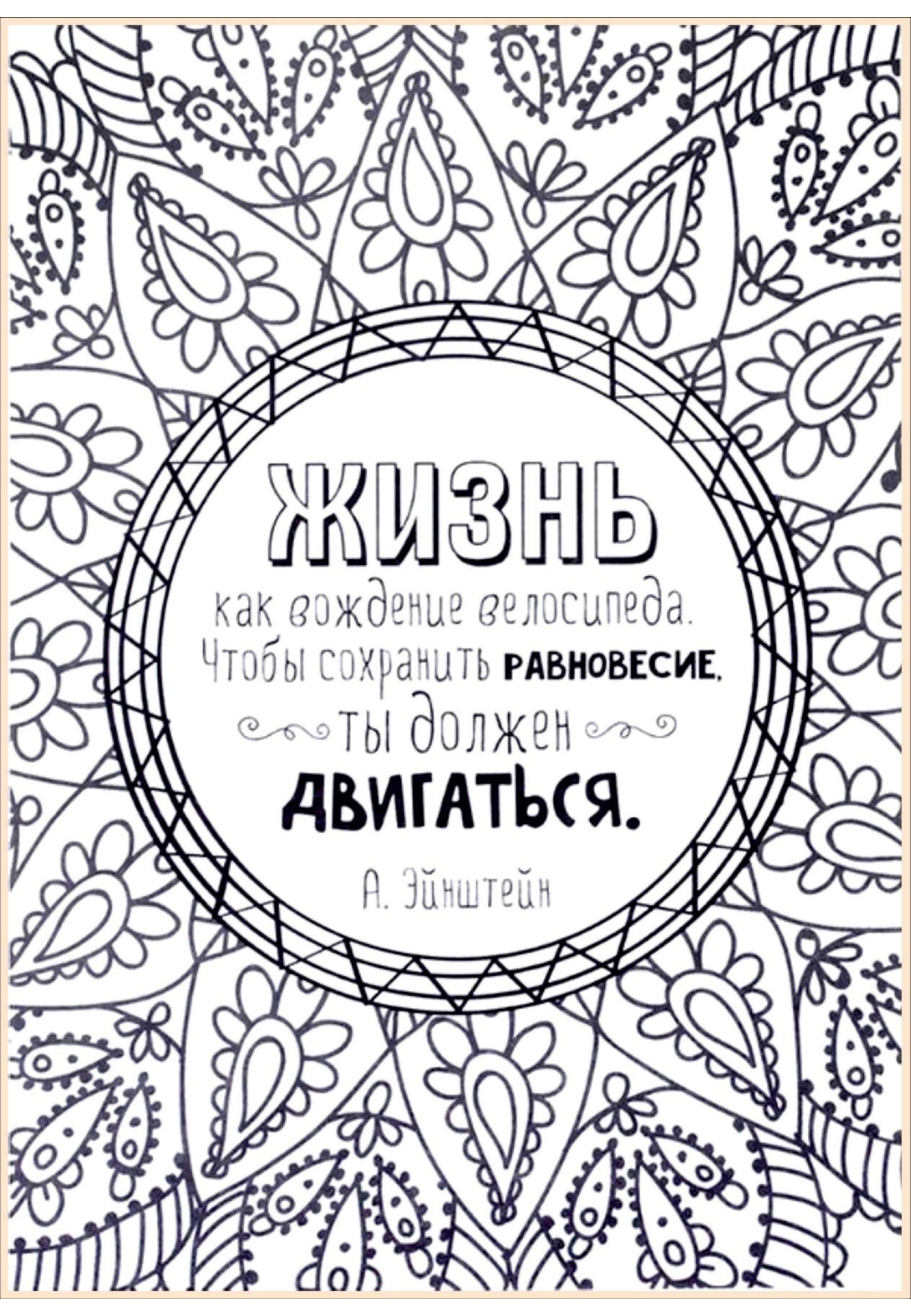
ДЕНЬ

— БУДЕТ —

счастливым



Счастье
рядом
с тобой



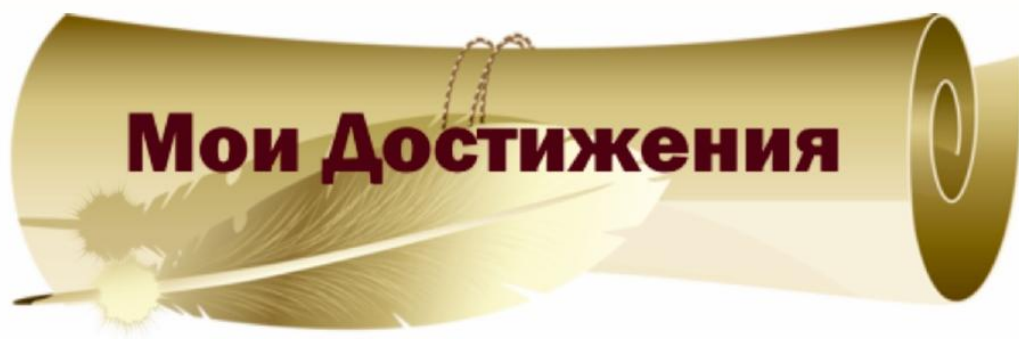
ЖИЗНЬ

как вождение велосипеда.
Чтобы сохранить **РАВНОВЕСИЕ**,
ты должен
ДВИГАТЬСЯ.

А. Эйнштейн



Будь **СОБОЙ**,
остальные роли
ЗАНЯТЫ.
Оскар Уайльд



 facebook.com/serviciisocialemaibune/

 incluziune.md

Проект «Успешное будущее каждому» финансируется Европейским Союзом, реализуется в рамках проекта «Улучшенные социальные услуги посредством устойчивого партнерства между гражданским обществом и органами власти», софинансируемого и реализуемого Фондом Сорос Молдова в партнерстве с Ассоциацией Keystone Moldova, Альянсом НПО, работающих в области социальной защиты, семьи и ребенка и Альянсом Организаций по поддержке Лиц с Ограниченными Возможностями из Республики Молдова.

Публикация подготовлена при поддержке Европейского Союза. Содержание данной публикации является предметом ответственности ОО «Центр Тринити» и не отражает точку зрения Европейского Союза.