



**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга**

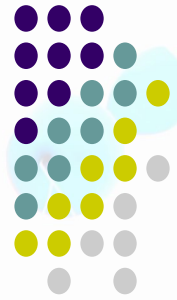
**Санкт-Петербургское государственное бюджетное
учреждение социального обслуживания
социальный приют для детей «Транзит»**

УСЛЫШАТЬ НЕМОЙ КРИК памятка для родителей



Приют "Транзит"

НЕТ НИЧЕГО ГРОМЧЕ МОЛЧАНИЯ РЕБЕНКА,



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

СИТУАЦИИ, КОТОРЫЕ МОГУТ БЫТЬ КРИЗИСНЫМИ:

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

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

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

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

Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребенка.

СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ, КОТОРЫЕ МОГУТ ЗАМЕТИТЬ ВЗРОСЛЫЕ:

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



ДУМАЮЩЕГО О САМОУБИЙСТВЕ...

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ КРИЗИСНУЮ СИТУАЦИЮ

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

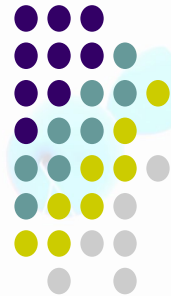
Нередко дети скрывают свои переживания от родителей или находятся в оппозиции к ним, поэтому постарайтесь также общаться с друзьями ребенка, их родителями, учителями в школе, интересоваться, как ведет себя ваш ребенок в школе, в компании сверстников.

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

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

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

Основные принципы разговора с ребенком, находящимся в кризисном состоянии



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

СТРУКТУРА РАЗГОВОРА И ПРИМЕРЫ ФРАЗ ДЛЯ ОКАЗАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ПОДДЕРЖКИ

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

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

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

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



Что может сделать взрослый, чтобы не допустить попыток суицида

СОХРАНЯЙТЕ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ

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

ОБСУЖДАЙТЕ ПЕРСПЕКТИВЫ ЖИЗНИ В БУДУЩЕМ

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

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

Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.

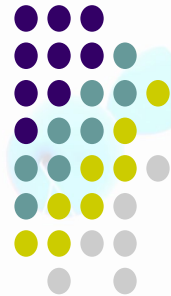
Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в Интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

ОПЫТ ОШИБОК И НЕУДАЧ — ВАЖНЫЙ ОПЫТ

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

ПРОЯВЛЯЙТЕ ЛЮБОВЬ И ЗАБОТУ

Разбирайтесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка.



Когда стоит обратиться за помощью специалиста

Поведенческие признаки

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

Ситуационные признаки

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

Чтобы ценить жизнь, необходимо знать две основных вещи:

1. Нам нужно, чтобы нас любили.

2. Нам нужно хорошо к себе относиться.

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

Потребность любви – это:

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

На наше поведение оказывают воздействие два основных принципа:

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

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



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

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

Ул. Чапыгина 13,

В отделении работает круглосуточный телефон 234-34-00. Всем обратившимся по телефону оказывается психологическая помощь.

<http://smallspb.ru/orgs/24>

Кризисная психологическая помощь для детей и подростков

(ЦВЛ Детская Психиатрия им. Мнухина)

576-10-10 (круглосуточно, анонимно)

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

251-00-33 (круглосуточно, анонимно)

Анонимная психологическая помощь детям и подросткам онлайн

«Твоя территория»

<https://твоятерритория.онлайн>

Всероссийский телефон доверия для детей и подростков

8-800-2000-122

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

ЗАМЕТЬТЕ! УСЛЫШЬТЕ! НЕ ИГНОРИРУЙТЕ НЕМОЙ КРИК!



**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по социальной политике Санкт-Петербурга**

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

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

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

Площадка № 1
190020, Россия,
Санкт-Петербург,
ул. Курляндская, д. 20, лит. А
тел.: (812) 576-83-56,
576-19-33
e-mail: spb_tranzit@mail.ru

Площадка № 2
196105, Россия,
Санкт-Петербург,
ул. Решетникова, д.9, лит. А
тел.: (812) 576-83-57,
387-64-53
e-mail: smw-deti@mail.ru

сайт: <https://shelter-tranzit.ru>

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

