



17 мая 2020 года детскому телефону доверия исполняется 10 лет. Празднование этой круглой даты совпало с периодом самоизоляции по коронавирусу. Работа консультантов стала более напряженной. Несмотря на то, что обращения в период самоизоляции на детский телефон доверия в целом такой же тематики, что и до карантина, но рассматриваются через призму самоизоляции. Например, ранее родителей волновали семейные проблемы и взаимоотношения с детьми, то сейчас это также является одной из распространенных проблем обращения, но при этом на фоне самоизоляции вопросы немного видоизменились. Например, обращения от родителей такие: ребенок не желает учиться дистанционно; не может самостоятельно выполнять домашние работы; конфликтует с родителем по пустякам. Дети жалуются на сложное обучение онлайн, на то, что их хотят увезти на дачу, где нет интернета, и лишиться, таким образом, общения с друзьями. В период самоизоляции у абонентов прослеживается ухудшение психического состояния - появляется тревожность, страхи, панические настроения, подавленное состояние.

В режиме самоизоляции, особенно когда человек долго находится с одними и теми же людьми, появляется потребность рассказать постороннему человеку чуть больше, чем можно рассказать близким людям, находящимся рядом. Поэтому телефон доверия востребован, это необходимый формат психологической помощи.

Телефон доверия работает круглосуточно, мы ободряем звонящих, оказываем психологическую помощь и поддержку. В любом случае в этот непростой период помощь психолога будет не лишней.

Расскажите ребенку о Детском телефоне доверия о службе 8-800-2000-122 в доступной для него форме

Отношения с родителями — одна из самых актуальных проблем и переживаний ребёнка. Разговаривать и решать споры в семье нужно обязательно напрямую, но ребенок часто настроен так эмоционально и категорично, что не готов слушать и слышать родителей. Тогда ему нужна помощь и поддержка специалистов, чтобы диалог с родителями не прошел в стиле «все сорвали злость и обиду друг на друге». В этом случае психолог помогает ребенку посмотреть на ситуацию с позиции родителей, понять их чувства. Иногда такой громоотвод бывает очень полезным, он бережет нервы и покой в семье, учит ребенка навыкам саморегуляции и осознанности поведения.

1. Есть люди, которые в любое время готовы выслушать тебя и помочь решить проблемы с друзьями, учителями, родителями, разобраться в себе и просто выговориться. Возможно, тебе будет проще поделиться наболевшим с незнакомым человеком, который тоже ничего не знает о тебе - только то, что считаешь нужным рассказать.

2. Твой звонок всегда анонимный и конфиденциальный! Что бы ты не поведал, никто не позвонит в ответ, учителям, в полицию. Никто не узнает, кто ты и как тебя зовут, где ты живешь, ведь ты можешь назвать любое имя или даже не называть. Ты можешь обсудить, что происходит в школе, в компании, дома без негативных последствий.

3. На линии телефона доверия работают специалисты, которые не просто готовы тебе помочь, но и ЗНАЮТ, как это сделать: вместе с тобой разберутся в ситуации: почему так происходит? Как лучше на это реагировать? Чего не нужно делать, чтобы не усугубить ситуацию?

4. Если тебя что-то смущает или останавливает, можно задать вопросы психологу в чате на сайте службы.

5. Если у твоих друзей будут проблемы, то ты можешь им помочь уже тем, что дашь номер Телефона доверия и расскажешь, как тебе помог разговор со специалистами. Возможно, им это даже будет нужнее, чем тебе.

ПРИ ЭТОМ:

- не настаивайте на том, чтобы ребёнок позвонил сразу же - ваше давление может оттолкнуть, он станет сомневаться, что его разговор с психологом не будет передан вам;

- не ставьте ему психологических диагнозов и не представляйте Телефон доверия, как способ «лечения», избегайте фраз типа «Ты стал в последнее время не управляемый, психованный, тебе нужно позвонить в Телефон доверия» и т.п.;

- просто покажите, что вы заботитесь о ребенке и потому советуете ему воспользоваться этой доступной и важной услугой.

Детский телефон доверия всегда готов помочь Вам и вашему ребенку в трудной ситуации. Мы всегда поддерживаем ресурс семьи и авторитет

родителей в глазах детей, понимая, как трудна ежедневная родительская работа.

И еще информация о тех, кто отвечает на ваши звонки. Кто же такой консультант Телефона доверия?

Во-первых, это человек, прошедший специальную подготовку для работы на детских кризисных линиях.

Во-вторых, консультант Телефона доверия – это тот человек, который готов быть рядом, поддерживать, разделить переживания и эмоциональное напряжение. Его заботливая поддержка позволяет найти внутренние резервы, чтобы пережить сложную ситуацию или травмирующее событие. Консультанты детских линий, конечно, не могут защитить ребенка непосредственно (в случаях жестокого обращения, насилия над ребенком и др.), но они могут поддержать его, помочь справиться с возникающими чувствами, расскажут, как обратиться в соответствующие социальные службы или правоохранительные органы, где он может получить дополнительную помощь, и если вы просите сами, могут передать вашу просьбу о помощи другим специалистам, которые могут вам помочь.

Консультант не берет на себя функции и обязанности родителей. Он не станет воспитывать и поучать, давать советы. Задачи консультирования состоят в расширении возможностей общения, поиска собственных ресурсов у позвонившего в выходе из сложной ситуации, формировании конструктивных отношений с родителями, сверстниками и др.

Заразная тревожность: как уберечь ребенка от стресса во время эпидемии

Во время эпидемии стресс и беспокойство родителей передается детям, их тревожность растет. Как сохранить психику ребенка без негативных последствий в этот сложный период?

Ситуация эпидемии вызывает у большинства людей стресс. В разумных количествах он может быть даже полезен. Оптимальный уровень стресса позволяет человеку ориентироваться в ситуации, быть начеку, чувствовать опасность и принимать правильные решения. Но запредельный стресс, так называемый «дистресс», вызывает у человека тревожность.

Детям передаётся состояние родителя, даже если он не говорит ничего пугающего. Иногда взрослый и сам не осознает свою тревожность, но о ней свидетельствует его суетливость, импульсивность действий, хаотичность в поведении. Родитель начинает какое-то дело, бросает его, берется за другое, ведет себя излишне агрессивно, срывается на ребенка за то, что тот мешает, неправильно делает уроки...

По поведению взрослого ребенок понимает, что происходит что-то плохое. Поэтому важно не доводить себя до состояния дистресса и перестать

тревожиться. Когда дети чувствуют, что родитель управляет ситуацией, никакие специальные разговоры для их спокойствия не нужны. И наоборот, они нервничают, если родитель говорит: «У меня все под контролем!», – но в его голосе и поведении чувствуется тревога».

Чтобы снизить уровень стресса, психологи советуют родителям тратить меньше времени на чтение и просмотр новостей, а также не перекладывать ответственность за свою жизнь на окружающих, правительство или медиков. Тревожность нужно снимать принятием ответственности на себя, включением логики, рациональности, попытками контролировать эмоции. Займитесь аутотренингом, расслабьтесь, поиграйте с детьми, испеките вместе пирог. Повлиять на ситуацию за пределами дома вы не можете, но вы можете сделать более радостным и приятным климат в семье.

Разговор по душам. В период карантина взрослым особенно важно обратить внимание на общение со своими детьми. Плохо, если родитель не оказывает ребенку эмоциональную поддержку, у них нет совместного времяпрепровождения, общих интересов и тем для разговоров.

По мнению психологов, будет лучше, если родитель специально поговорит с ребенком о эпидемии и о том, как она изменила жизнь людей.

«Мама, что такое карантин?» Советы родителям

Дошкольнику или ученику младших классов нужно объяснить, почему он не ходит на занятия, не гуляет и не навещает друзей. Необходимо спокойно рассказать, что выполнение всех важных правил (мыть руки, выполнять режим дня, есть овощи и фрукты, пить витамины) позволит всем оставаться здоровыми. При этом родитель должен сам быть образцом выполнения этих правил.

Подростку, по ее мнению, стоит рассказать об ответственности за себя и за окружающих людей. Можно сделать акцент на том, что медицина не стоит на месте, ученые работают над новой вакциной, а осознанное и ответственное поведение позволит подростку остаться здоровым.

Родители должны следить, какую информацию ребенок получает из СМИ, ограничивать просмотр новостных сюжетов, где говорится о тяжелых последствиях заболевания, количестве погибших и так далее. Главная задача родителей – помочь детям разобраться в потоке информации. Ребенок должен знать, что он всегда может обратиться за помощью и обсудить с родителем все волнующие его вопросы.

Психологи советуют родителям больше времени проводить с детьми, разговаривать с ними не только о заболевании и его профилактике, но и о чувствах и переживаниях. Они отмечают, что нельзя стыдить ребенка за его переживания, иначе он начнет их скрывать.

Бунт на карантине. Советы психолога родителям подростков

Очень важно, чтобы ребенок мог выражать свои эмоции и переживания в социально приемлемой форме. Здесь помогут рисование, творчество, физкультура. Не стоит забывать про соблюдение режима дня, чередование видов деятельности и балансе нагрузки и отдыха.

Если ребенок рассказывает родителю о своих опасениях, но следует насторожиться, если ребенок замкнется в себе, не захочет отвечать на ваши вопросы, играть в игры, которые вы предлагаете. Самое плохое – если ребенок станет уходить от диалога. Тут уже нужно обратиться к специалисту.

В группу повышенного психологического риска во время эпидемии попадают дети из неблагополучных и конфликтных семей. Здесь проблемой может стать не тревожность из-за коронавируса, а семейные конфликты в замкнутом пространстве карантина, неумение родителей устанавливать доверительные взаимоотношения. Впрочем, даже если конфликтов не удается избежать, важно, чтобы ребенок видел, что его родители могут помириться. Тогда все в порядке.

В некоторых случаях родители не справляются с тревогой ребенка. Это проявляется в том, что он напряжен, подавлен, часто плачет, не идет на диалог, плохо спит по ночам, постоянно говорит о своих страхах или слишком замкнут, чрезмерно озабочен проблемой или попустительски относится к мерам профилактики. В этой ситуации рекомендуется обратиться к специалисту-психологу. В России работают службы поддержки населения, телефоны доверия. Единый Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей — **8-800-2000-122** — работает во всех регионах Российской Федерации.

За последние несколько дней жизнь сильно изменилась: в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, подросткам сложно увидеться с друзьями. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредоточиться на возможностях, которые появились, вместо того чтобы думать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом.

Какие слова лучше не употреблять при общении с подростком

С подростками действительно бывает непросто. С одной стороны, они могут быть грубы и упрямы, с другой - чувствительны и ранимы. Родителям часто приходится заново учиться общаться со своим ребенком, чтобы сохранять доверительные отношения и помогать взрослеть, постепенно делегируя им все больше прав и привилегий.

Примеры стоп-фраз, которых следует избегать родителям в общении с подростками, так как они провоцируют у них негативные реакции, агрессию, разрушают веру в собственные силы и в любовь родителей.

1. **Фразы и выражения, обесценивающие способности:** «Кто так делает», «Вечно ты все портишь и делаешь мне назло», «У тебя ничего так не получится». Такие высказывания, во-первых, сильно задевают и злят, во-

вторых, программируют на неудачу, подрывают веру в свои силы. После этого часто снижается учебная мотивация, подростки ленятся, уходят с головой в виртуальный мир. Иногда за этим скрывается страх неудачи - боязнь не оправдать завышенные ожидания родителей. Дети подросткового возраста в целом не совсем уверены в себе, им кажется, что они недостаточно хороши по сравнению с окружающими и поэтому нуждаются в особой поддержке. Избегайте категоричных и обобщающих негативных оценок и приговоров при общении с вашим подростком, старайтесь его подбадривать говорить, о том, что верите в него и его успех, поддерживайте не только результаты, но и старания, усилия на пути к этому.

2. **Фразы и выражения, обесценивающие чувства:** «Какие у тебя могут быть проблемы в твоём возрасте?», «У меня в твоём возрасте таких проблем не было, все ты выдумываешь и драматизируешь», «Это тебе просто заняться нечем», «Сам разбирайся, не маленький». «Все будет хорошо, не переживай, забудь эту ерунду». В такие моменты дети находятся на грани отчаяния и чувствуют себя потерянными, ведь им отказался помочь самый близкий и родной человек. Не отталкивайте своего ребенка, уделите ему внимание, выслушайте и проявите сочувствие, помогите разобраться и при необходимости расскажите о **Детском телефоне доверия 8 800 2000 122**.

3. **Жесткие запреты или принуждение:** «Я сказал/а нет, и это не обсуждается», «Замолчи немедленно», «Сделаешь, что я тебе говорю и точка», «Пока ты здесь живешь, все будет по-моему». Такое поведение родителей либо провоцирует бунт и протестное поведение подростка, и он делает назло, либо подавляет его волю и лишает возможности самостоятельно и независимо мыслить и делать выбор. Часто подростки, воспитанные запретами и принуждением, становятся ведомыми и попадают под влияние негативных компаний и опасных сообществ в сети. Позволяйте подростку высказывать свою точку зрения, вести аргументированную и цивилизованную дискуссию и спор с вами, учите его принимать решения и нести за них ответственность. Только равноправный диалог поможет снова завоевать доверие и авторитет в глазах подростка.

4. **Проявление агрессии, ведение разговора на повышенных тонах.** Порой подростки в общении с родителями переходят все дозволенные границы, и желание отругать или накричать на них кажется естественным. Однако это малоэффективно. Вы спровоцируете ответную агрессию - подросток еще больше разозлится и закроется в себе, а разговор превратится в ссору или даже скандал. Старайтесь выражать свои негативные эмоции через технику «Я — высказывания»: «Я сейчас очень злюсь на тебя, потому что», «Мне было очень обидно, когда ты сказал это», «Я прошу тебя больше не говорить такие слова/не делать этого, потому что меня это очень сильно расстраивает», «Давай постараемся, чтобы такая ситуация не повторялась в следующий раз...». Подобное выражение негативных чувств будет примером для ребенка, и поведение взрослых его не оттолкнет - он будет ощущать себя в безопасности рядом с вами, будет чувствовать вашу любовь.

Если у вас возникли сложности при общении с вашим повзрослевшим ребенком, вы всегда можете обратиться за консультацией к психологам **Детского телефона доверия по номеру 88002000122**.

Советы подросткам, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге, но в то же время отнестись к ситуации серьезно

- Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет мала. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в легкой форме. Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь дополнительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть, — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часа; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это поможет поддержать и укрепить иммунитет).

- Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Важно понимать: сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам, наоборот, нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить заражение большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправились, и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

- Новостные ленты только усиливают беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 надежных ресурса и уделять им 10 минут утром и 10 минут вечером.

- Одно из лучших лекарств против тревоги — юмор. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может, посмотреть на ситуацию под таким углом?

- Если же тревожные мысли постоянно атакуют, следует помнить, что тревога — это не опасно, не нужно думать о каждой тревожной мысли. Можно представить их как проплывающие по небу облака и попробовать сосредоточиться на более приятных или важных делах.

Информация для подростков Как справиться со злостью и раздражением?

Злость и раздражение - достаточно частые спутники нашего эмоционального состояния: подвел друг, «ступил» на контрольной, родители не отпустили гулять, а ребятам уже пообещал - эти события, влекущие за собой негатив, способны испортить даже очень хорошее настроение.

Как не идти на поводу у своих эмоций и научиться сохранять позитивный настрой в любой ситуации:

Выплескивайте негатив

В ситуации, когда ваша злость сильна и нужно дать ей выход, используйте следующие приемы:

- представьте ваши чувства в виде грозового облака и выпускайте их, проговаривая про себя, что чувствуете, и пусть негативные эмоции символически выйдут в виде дождя и молний;
- запишите ваши мысли и чувства на бумаге и мысленно отпуская негативные эмоции, порвите;
- нарисуйте вашу агрессию или слепите из пластилина, а затем попробуйте трансформировать ее во что-то более позитивное или нейтральное;
- если есть возможность, сделайте интенсивную спортивную тренировку или пробежку, уйдите в безлюдное место и как следует покричите;
- Снять напряжение помогут приятные воспоминания и успокаивающая музыка.

Эти простые способы помогут вам дать выход негативным эмоциям, и при этом никто не пострадает.

Каждому родителю важно быть для своего ребенка другом, наставником, помощником и экспертом. Хочется, чтобы со всеми проблемами и трудностями наш ребенок обращался именно к нам, но не всегда это возможно и нужно. Есть ситуации, где нейтральная помощь со стороны специалистов может быть не только полезна, но и необходима.