



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ И РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСПОСОБНОСТИ У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

**Татьяна Петровна
Абакирова**

заместитель директора
по научно-методической работе
ГБУ НСО «ОЦДК»,
кандидат психологических наук

**Иван Анатольевич
Плющаев**

Начальник отдела профилактики
и психологической безопасности
образовательной среды
ГБУ НСО «ОЦДК»



Компетентный родитель, КАКОЙ ОН?



ЗНАТЬ

- Возрастные особенности
- Признаки неблагополучия
- Куда обратиться за помощью
- Базовые потребности личности



УМЕТЬ

- Замечать изменения в поведении, ранние признаки неблагополучия
- Оказывать эмоциональную поддержку
- Выстраивать доверительные отношения
- Обращаться за помощью



ВЛАДЕТЬ

- Навыками ведения доверительной беседы
- Навыками оказания эмоциональной поддержки
- Навыками ведения конструктивного диалога

Что важно знать родителям о подростковом возрасте?



подростковый возраст является периодом роста и развития человека, который следует после детства, то есть с 10-11 до 13-15 лет



подростковый возраст – огромное испытание для родителей

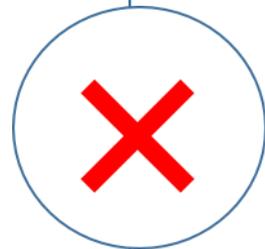
САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ



ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНОСТИ — НЕ ПОВОД ДЛЯ ШУТОК!

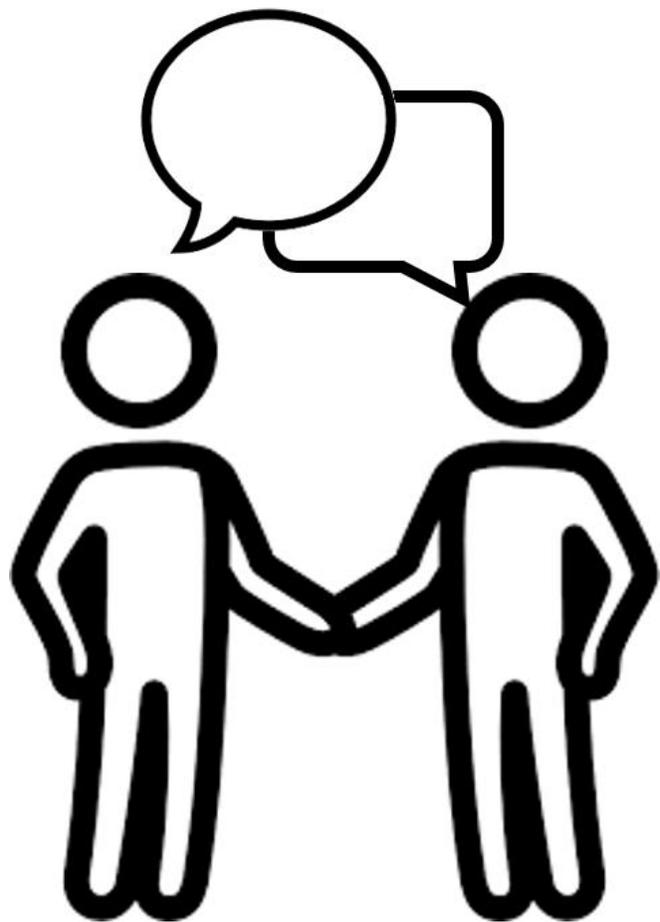


- Формирование образов мужчины и женщины, их поведения и взаимодействия из жизненных наблюдений и образцов поведения литературных и киногероев.
- Принятие уникальности своего внешнего вида как единственно возможного условия существования.



- Проявление недовольства своей внешностью, желание ее изменить (тату, пирсинг), возникновение чувства неполноценности, замкнутости, необщительности
- Принятие отрицательных моделей полоролевого поведения и взаимодействия

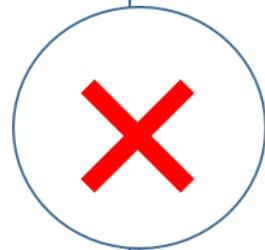
ОБЩЕНИЕ



При возникновении трудностей в сфере общения с близко значимыми людьми возникает высокий риск вовлечения в деструктивные неформальные молодежные объединения



- Самоутверждение, проявление индивидуальности
- Приобретение опыта межличностного общения в разных коллективах
- Усвоение норм и правил группового общения



- Страх быть изгнанным из группы
- Полное подчинение правилам группы
Вовлечение в деструктивные неформальные молодежные объединения
- Подмена повседневных взаимосвязей на неформальную среду общения
- Замкнутость, необщительность

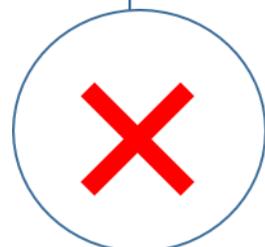
САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



**Подавление потребности
в самовыражении и самореализации
может привести к инфантильной позиции
или комплексу неполноценности!**



- Воспитание уверенности в себе
- Формирование представления о своем уникальном жизненном пути, убежденности в необходимости его реализации
- Осознание права на ошибку, неудачу, понимание ценности отрицательного опыта



- Появление демонстративности поведения, которое является признаком незрелости самовыражения личности
- Качественные изменения личности, выражающиеся в «большом самолюбии», «комплексе неполноценности», в случае нереализованного, подавленного самовыражения

САМОИДЕНТИФИКАЦИЯ



**ОСОБЕННОСТИ ВНЕШНОСТИ
— НЕ ПОВОД ДЛЯ ШУТОК!**

ОБЩЕНИЕ

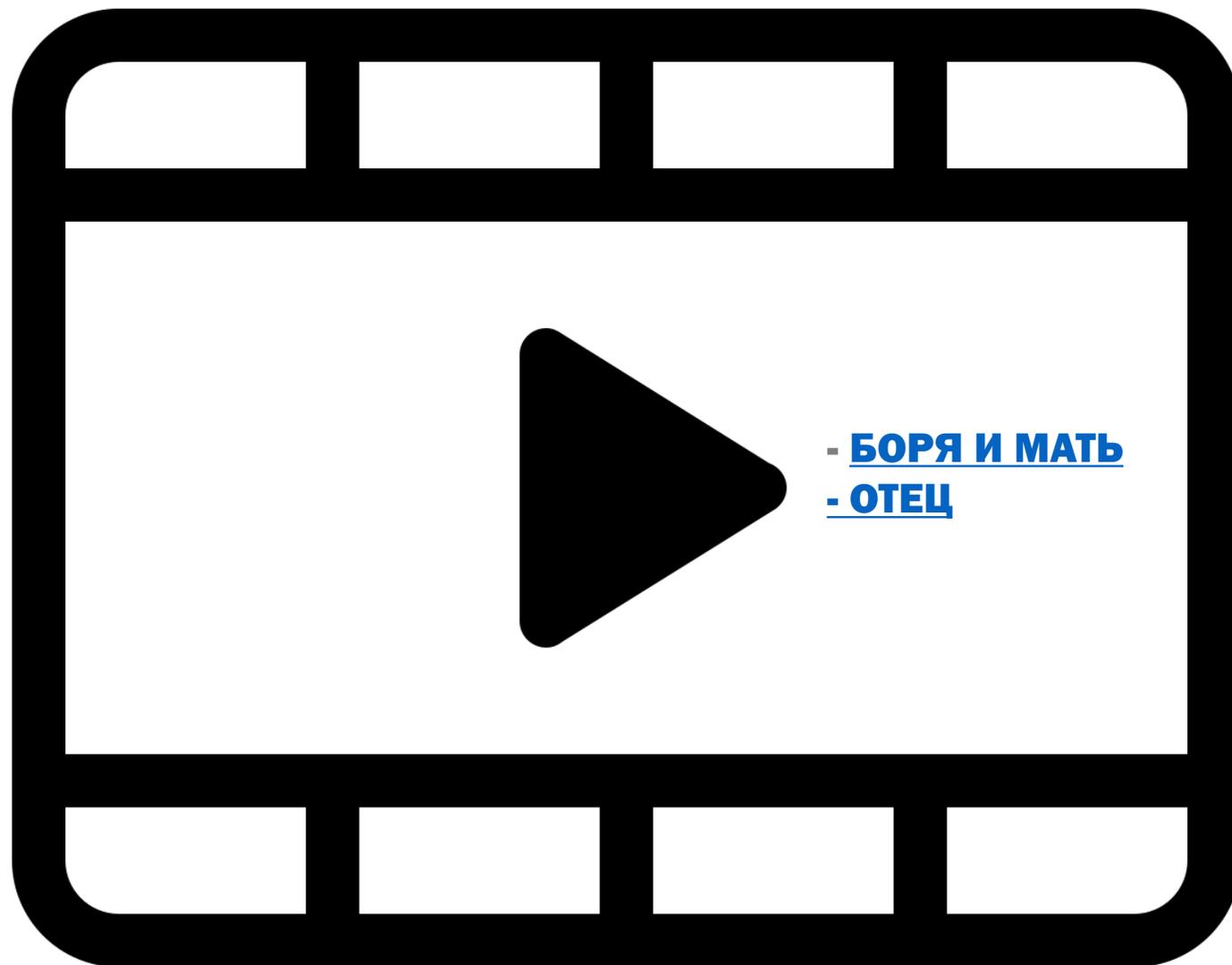


**При возникновении трудностей
в сфере общения
с близко значимыми людьми
возникает высокий риск
вовлечения в деструктивные
неформальные
молодежные объединения**

САМОВЫРАЖЕНИЕ И САМОРЕАЛИЗАЦИЯ



**Подавление потребности
в самовыражении и самореализации
может привести к инфантильной
позиции
или комплексу неполноценности!**



Автобиографический фильм «Чемпионы» 2014



Успеть заметить признаки

КАК ДРУГИЕ ВОСПРИНИМАЮТ ПРОБЛЕМЫ РЕБЕНКА

«Он» что-то скрывает

«Он» постоянно
в раздражении

«Он» ноет

«Он» сторонится других

«Он» не хочет решать
свои проблемы

КАК САМ РЕБЕНОК ПЕРЕЖИВАЕТ СВОЮ БОЛЬ

Занижение самооценки

Самообвинение

Тревога

Агрессия

Проблемы в отношениях

Изолированность

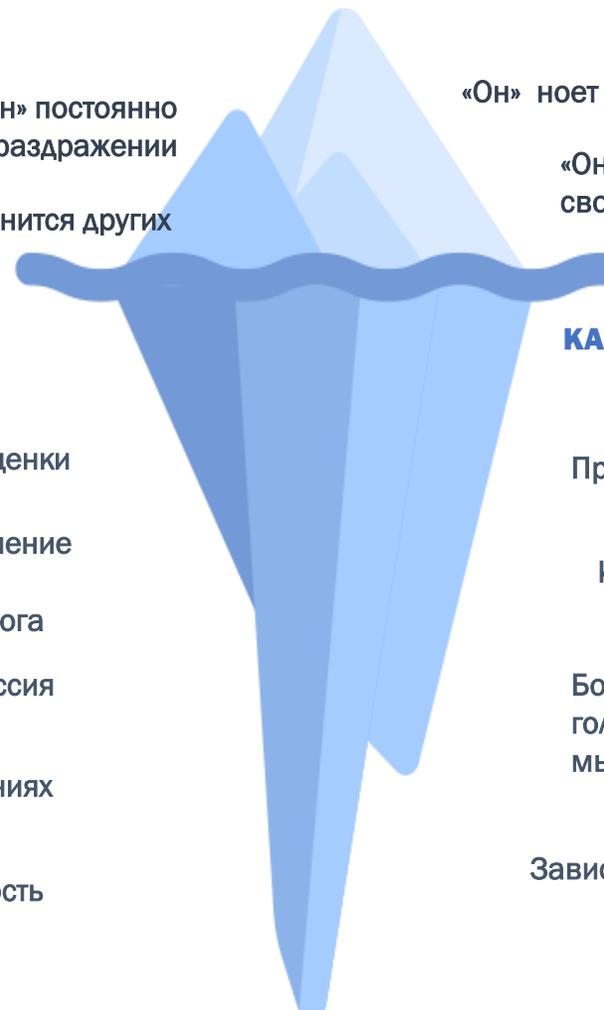
КАКИЕ СИМПТОМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ

Проблемы со сном

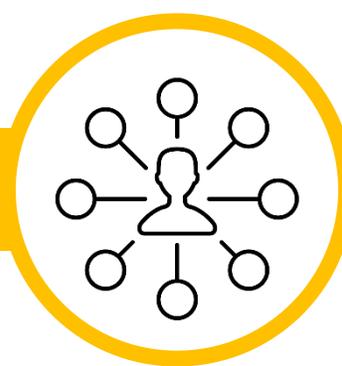
Кошмары

Боли в желудке,
головные, в
мышцах

Зависимость от ПАВ



МАРКЕРЫ АУТОАГРЕССИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ

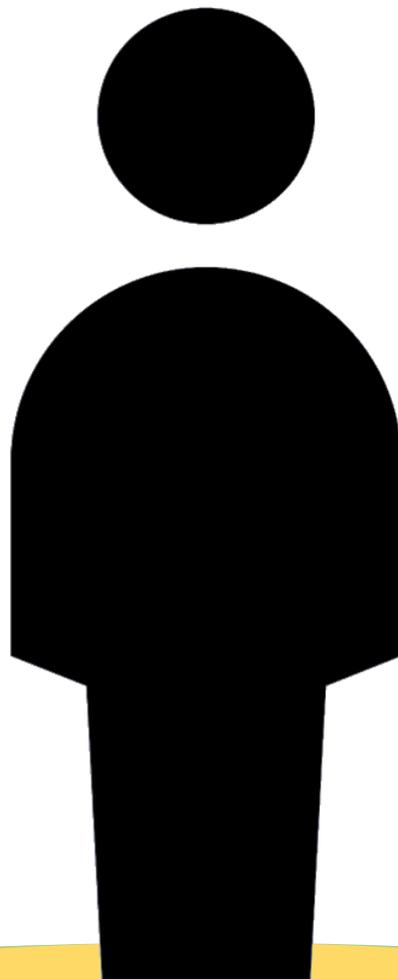


ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

БИОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ

СЕМЕЙНЫЕ ФАКТОРЫ

СОЦИАЛЬНЫЕ ФАКТОРЫ



ПОЯВИЛИСЬ ЛИ
ИЗМЕНЕНИЯ В
ПОВЕДЕНИИ?

ИМЕЮТСЯ ЛИ
ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ
НАРУШЕНИЯ?

НАБЛЮДАЕТСЯ ЛИ
ЧУВСТВО
УСТАЛОСТИ?

ВИДИТЕ ЛИ ВЫ
СНИЖЕНИЕ
АКТИВНОСТИ?

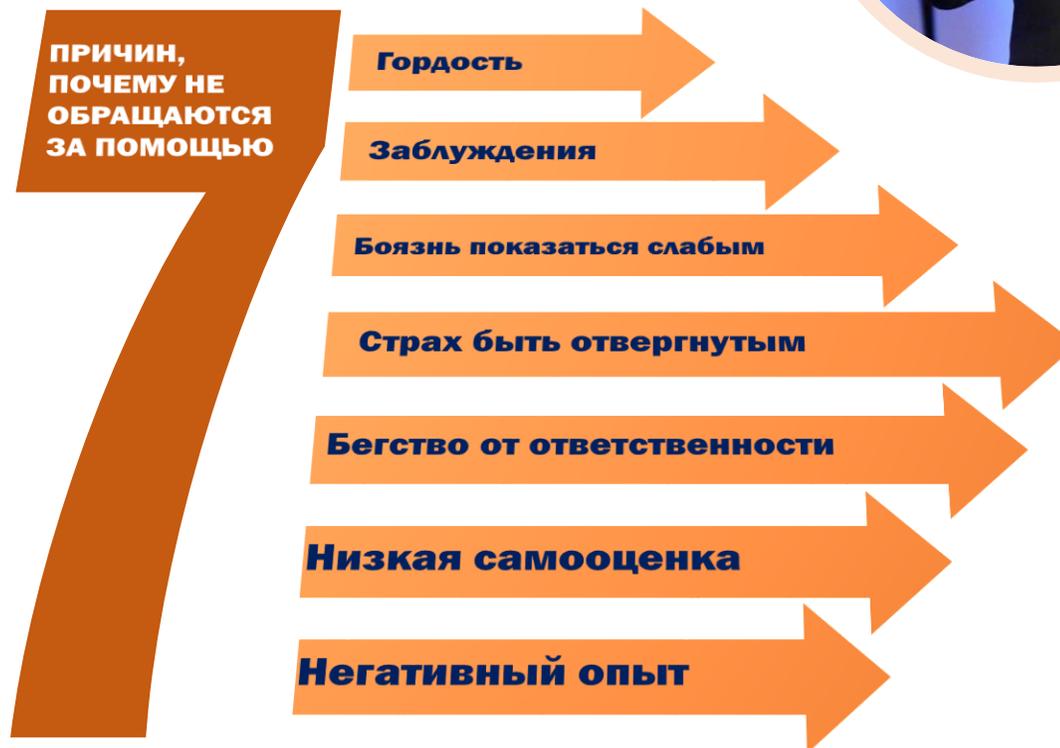
«Мне все
надоело»
«Чем так
жить, лучше
умереть»

Куда обратиться за помощью?

**Вы не можете решить проблему,
пока не признаете, что она у вас есть**



Харви
Маккей



Службы помощи и поддержки



**АНОНИМНО
КРУГЛОСУТОЧНО
БЕСПЛАТНО**



**РЕГИОНАЛЬНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**
8 (383) 276-35-16
8 (383) 204-90-95

**ПСИХОЛОГ
в школе**



ГБУЗ НСО «ДЕТСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКИЙ ДИСПАНСЕР»

 ул. Гоголя, 24
 8 (383) 349-59-71
 nodkpd@nso.ru
 <http://nodkpd.mznso.ru>

**КАБИНЕТ
АНТИКРИЗИСНОЙ ПОМОЩИ**
 ул. Романова 23 а
 8 (383) 266-28-73

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ
СЛУЖБЫ НСО**



**ППМС – центры
помощи в сфере
образования**

Психолог КЦСОН

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ НСО



Город Обь

Муниципальное казенное учреждение

«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Вера»



ул. ЖКО аэропорта, д. Школа 60



8 (383) 373 53 56



sppzvera@yandex.ru



<https://vera.edusite.ru>



Болотнинский район

Муниципальное казенное учреждение Центр психолого-педагогической и социальной помощи детям «Дельфин»



г. Болотное, ул. Московская, д.42



8 (383) 492 18 07



delfin-bol@yandex.ru



<http://delfin-bol.edusite.ru>



Город Новосибирск

МБУ Городской центр психолого-педагогической поддержки молодёжи «Родник»



ул. Народная, 13



8 (383) 2760212



centr@rodnik-nsk.ru



<https://rodnik-nsk.ru/>



10 филиалов

Муниципальное казенное учреждение дополнительного профессионального образования города Новосибирска «Городской центр образования и здоровья «Магистр»



ул. Д.Шамшурина, 6



8 (383) 304-71-24



magistr@magistr54.ru



magistr54.ru



Новосибирский район

Муниципальное казенное образовательное учреждение Новосибирского района Новосибирской области для детей, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи «Центр диагностики и консультирования «Янтарь»



п. Краснообск, здание № 71



8 (383) 348-36-09



yantar@edunor.ru



<http://yantar-center.ru>



Город Бердск

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр дополнительного образования и психолого-педагогического сопровождения «Перспектива»



ул. Кирова, д. 29



8 (383) 415 00 12



gcdt_berdsk@mail.ru



<https://perspektiva2016.edusite.ru>

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СЛУЖБЫ НСО



ФИЛИАЛЫ ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ
– ЦЕНТРА ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



БРАРАБИНСКИЙ

Телефон: 8(383 61)21-031; E-mail: barabinsk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632331, г. Барабинск, ул. Некрасова, 65



КАРАСУКСКИЙ

Телефон: 8(383)55-31-373, 8-939-827-49-94 E-mail: karasuk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632863, г. Карасук, ул. Комарова, 9, каб. №1



КАРГАТСКИЙ

Телефон: 8-383-65-23-261 E-mail: kargat_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632401, г. Каргат, ул. Транспортная, 14



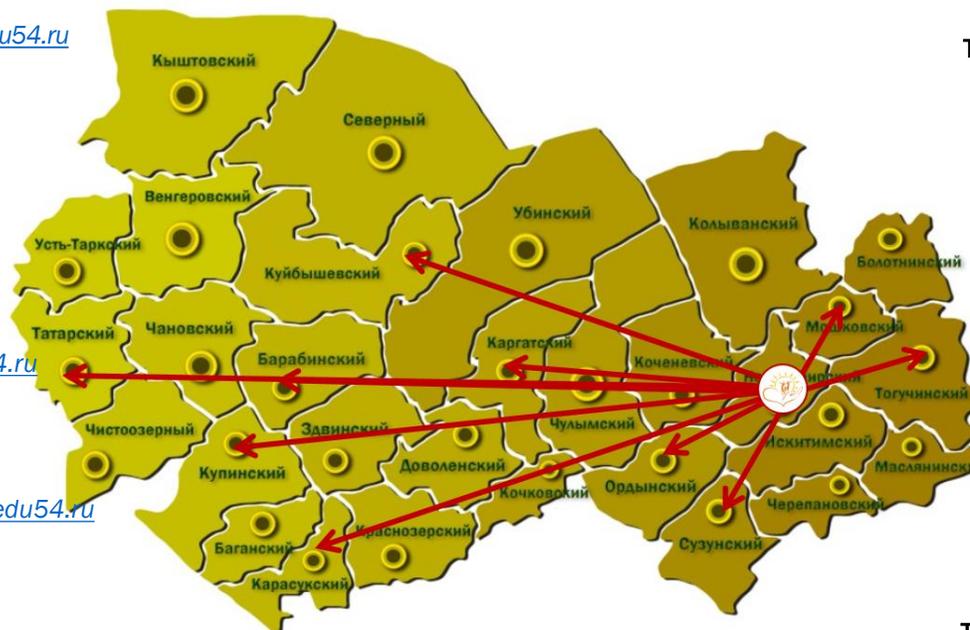
КУЙБЫШЕВСКИЙ

Телефон: 8(383-62)52-868 E-mail: kuibyshev_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632387, г. Куйбышев, м-н Южный, д. 3



КУПИСКИЙ

Телефон: 8(383 58) 28-115, 28-117 E-mail: kupino_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632735, г.Купино, ул.Железнодорожная, д.42а



МОШКОВСКИЙ

Телефон: 8(383-48)23-058 E-mail: moshkovo_ocdk@edu54.ru
Адрес: 633131, р.п. Мошково, ул.Учительская, 1



ОРДЫНСКИЙ

Телефон: 8(383-59)20-979 E-mail: ordynsk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 633261, р.п.Ордынское, пр. Революции, 71



СУЗУНСКИЙ

Телефон: 8(383 46) 32 -337 E-mail: suzun_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632621, р.п. Сузун, ул. Молодежная, 3



ТАТАРСКИЙ

Телефон: 8(383 64) 20 841 E-mail: tatarsk_ocdk@edu54.ru
Адрес: 632122, г. Татарск, ул. Матросова, 3



ТОГУЧИСКИЙ

Телефон: 8(383) 40-20-893 E-mail: toguchin_ocdk@edu54.ru
Адрес: 633454, г. Тогучин, ул. Тракторная, 2



ИНТЕРНЕТ – РЕСУРСЫ



<https://www.твоятерритория.онлайн>



<http://psi.mchs.gov.ru>



<https://telefon-doveria.ru>

Помощь рядом

<https://pomoschryadom.ru>



<https://травлинет.рф>



<https://vmesteproject.ru>



<https://антистигма.рф>

Растим детей

• Навигатор для современных родителей •

<https://растимдетей.рф>



Я-родитель

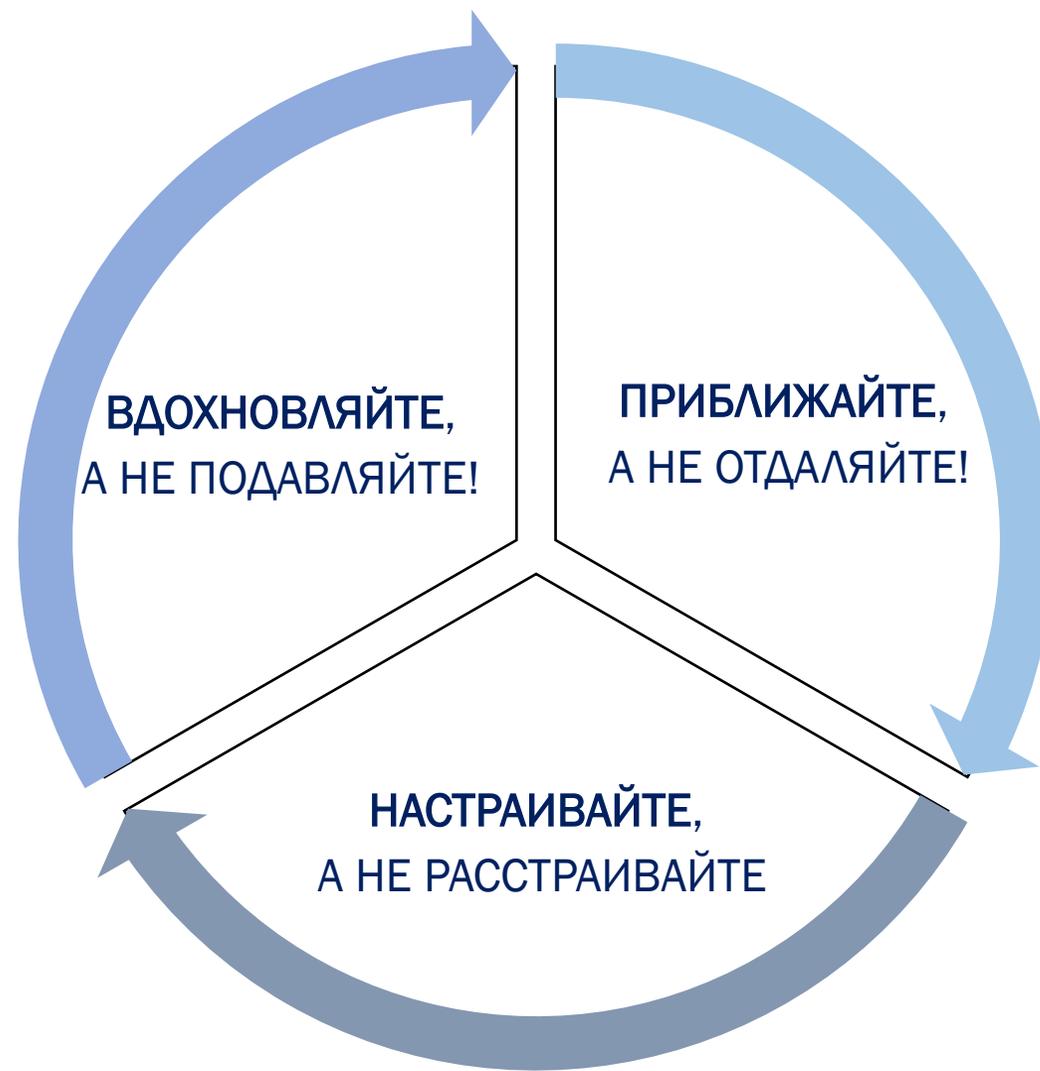
<http://www.ya-roditel.ru>



Родительский
университет

<http://parents.university/>

Как поговорить с ребенком?





- 1. Не впадайте в панику. Постарайтесь успокоиться, проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка.*
- 2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.*
- 3. Обсуждайте – открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность.*
- 4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.*
- 5. Ищите конструктивные выходы из ситуации. Стройте совместные планы на будущее.*

**НЕСКОЛЬКО ПРАВИЛ ПОСТРОЕНИЯ
БЕСЕДЫ С РЕБЕНКОМ, НАХОДЯЩИМСЯ
В КРИЗИСНОМ СОСТОЯНИИ**



Во время разговора с подростком постарайтесь:

- поощрять открытое выражение мыслей и чувств
- быть понимающим и заботливым;
- слушать, задавая вопросы;
- повторять, перефразируя основные мысли ребенка, для того чтобы дать понять, что Вы слышите и понимаете его
- иногда «держат паузу»;
- предложить помощь, сотрудничество в решении проблемы;
- вселить надежду



Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:

- осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;
- допросов, расследования
- указаний, приказов;
- морализирования, поучений;
- высмеивания;
- невыполнимых обещаний;
- не пытайтесь сразу разуверить его или утешить.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ И РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПРИ ПОСТРОЕНИИ РАЗГОВОРА С ПОДРОСТКОМ

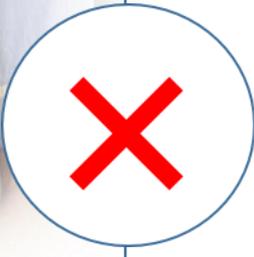


«Я тебе задаю вопросы, потому что ты мне дорог, я тебя люблю.

Но ты можешь не отвечать, если не хочешь.

Но если тебе нужно поговорить, помни — я всегда рядом и всегда готов прийти к тебе на помощь».

«Похоже, у тебя что-то стряслось. Что тебя мучает? Может, если ты поделишься своими проблемами со мной, я постараюсь понять тебя».



«В таком тоне я не стану с тобой разговаривать», «Успокойся, тогда поговорим».

«И обратно не приходи».

«Я вижу тебя насквозь»,

«Думаешь, я не знаю, что ты задумал?».

«Кто же может понять современную молодежь?».

«Подумай, какой позор ты навлечешь на свою семью?».

ЗАПРЕЩЕННЫЕ И РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПРИ ПОСТРОЕНИИ РАЗГОВОРА С ПОДРОСТКОМ



«Что произойдет, если ты сейчас не сделаешь этого, не осуществишь свои намерения, а попробуешь...».

«Иногда все мы чувствуем себя подавленными, неспособными что-либо изменить. Давай подумаем, какие у тебя проблемы и какую из них надо решить в первую очередь».



«Ложись спать, наутро ты почувствуешь себя лучше»,

«Все пройдет – пройдет и это, потом будешь вспоминать и смеяться»,

«У тебя будет еще много таких Маш, Наташ – не стоит так убиваться из-за какой-то девчонки...»),

«Другим в жизни гораздо хуже, они недоедают, жить негде, родителей нет и т.д.»,

«Мне было хуже, и ничего, не умер»,

«Возьми же, наконец, себя в руки»,

«Ты – тряпка, а не мужчина».

ЗАПРЕЩЕННЫЕ И РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ВЫСКАЗЫВАНИЯ ПРИ ПОСТРОЕНИИ РАЗГОВОРА С ПОДРОСТКОМ



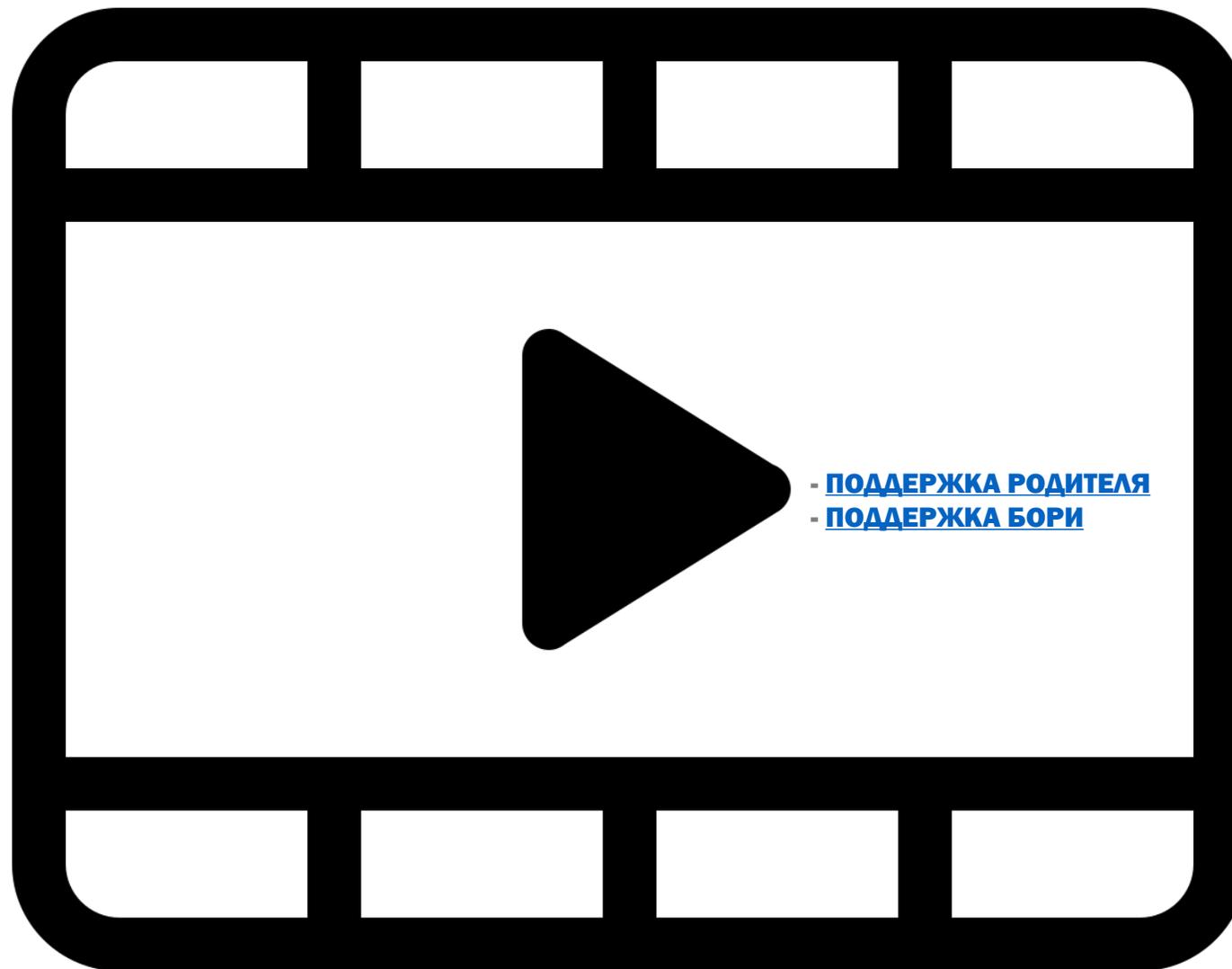
СТРУКТУРА БЕСЕДЫ

1. **Начало разговора:** «Мне показалось, что в последнее время ты выглядишь расстроенным, у тебя что-то случилось?»;
2. **Прояснение намерений:** «Бывало ли тебе так тяжело, что хотелось, чтобы это все поскорее закончилось?»
3. **Активное слушание.** Пересказать то, что собеседник рассказал вам, чтобы он убедился, что вы действительно поняли суть услышанного и ничего не пропустили : Правильно ли я понял(а), что ...?»
4. **Расширение перспективы:** «Давай подумаем, какие могут быть выходы из этой ситуации? Как ты раньше справлялся с трудностями? Чтобы 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".

Как сформировать «Стержень привязанности»?



Принятие родителями
ФОРМИРУЕТ ОЩУЩЕНИЕ НУЖНОСТИ
И ВАЖНОСТИ У РЕБЕНКА



Автобиографический фильм «Чемпионы» 2014

Как сформировать «стержень привязанности»?



- 1. Чаще разговаривать с ребенком, спрашивать его мнение и советы, совместно обсуждать ситуации.**
- 2. Лично общаться с ребенком на философские темы.**
- 3. Научить ребенка просить о помощи.**
- 4. Создавать в семье атмосферу теплоты, заботы и взаимной поддержки.**
- 5. Формировать ритуалы семейного приветствия и прощания, традиции семейного общения.**
- 6. Расширять круг общения ребенка.**
- 7. Поддерживать и вознаграждать активное поведение детей (спорт, увлечения, забота, помощь и т.д.).**



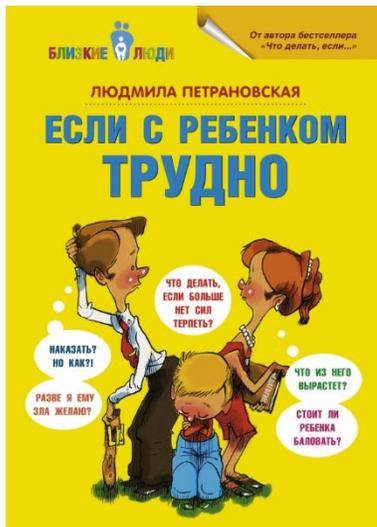
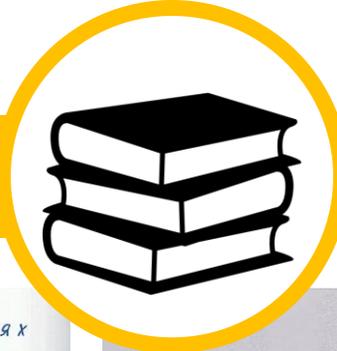
«Нам нужно **четыре объятия** в день для выживания.

Восемь объятий в день для поддержания нашего здоровья и хорошего самочувствия.

Нам нужно **двенадцать объятий** в день для роста чувства собственного достоинства»

Вирджиния Сатир
Американский психолог,
семейный психотерапевт

РЕКОМЕНДУЕМ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ –
ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»



📍 630075 г. Новосибирск, ул. Народная, д.10

📞 8 (383) 276 05 09

✉️ ocdk@edu54.ru

🌐 concord.websib.ru

**ОТДЕЛ ПРОФИЛАКТИКИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ**

📞 8 (951) 366 34 10

✉️ opipbos@yandex.ru



*Вместе создадим в школе
безопасную и доверительную среду
для успешности каждого ребенка*