



**«Сделайте детство счастливым, а родительство успешным. Рекомендации детского телефона доверия 8 800 2000 122».**

Как много есть чудес на свете, но всех чудесней – это дети!

**Прописные истины:** Когда счастливы родители – счастливы и дети. Когда счастливы дети – счастливы и родители.

Поспорить с прописными истинами практически невозможно, их можно только принять и стараться соответствовать им.

Для счастливого детства и благополучного родительства очень важно создание благоприятной атмосферы для проживания, воспитания, развития, обучения детей. Это так называемые в психологии зоны комфорта и дискомфорта для ребенка. Зоны комфорта, и факторы здоровья в них помогают не допускать создание проблемных ситуаций, а в зоне дискомфорта действуют факторы риска, которые создают проблему, и удерживают эту проблему, доводя ситуацию до кризисных моментов.

Давайте рассмотрим, какие есть зоны, какие факторы в них присутствуют, и что надо сделать, чтобы минимизировать факторы риска и увеличить, накопить, создать факторы здоровья, способствующие решению трудных жизненных ситуаций в жизни детей и их родителей.

Первая и самая важная зона комфорта для ребенка – это **Семья** – самое главное место накопления любви, внимания, заботы, поддержки. Не менее важная и значимая зона комфорта в жизни каждого ребенка – это **Школа** – место обучения, развития, формирования коммуникаций. Третья зона комфорта в жизни детей – это **Социум** – необходимое условие накопления опыта взаимодействия и реализация себя.

**Какую функцию несут в себе факторы здоровья и факторы риска?**

Факторы здоровья создают атмосферу принятия и поддержки, помогают справляться с трудностями, создают условия для развития и реализации, накапливают ресурсы для достижения поставленных целей. Факторы здоровья несут в себе **созидательную** функцию. А факторы риска несут в себе функцию **разрушительную**: разрушают взаимоотношения; нарушают спокойствие, гармонию; утяжеляют прохождение кризисов в жизни человека и семьи; ломают психику, настрой, уверенность.

А сейчас давайте подробнее рассмотрим по каждой зоне комфорта и дискомфорта факторы риска и факторы здоровья.

**Рекомендация - практикум:** найдите в каждой зоне свои факторы риска и факторы здоровья, присутствующие именно в вашей семье. Это минимальная экспресс-диагностика, которая поможет понять, что «неблагополучно в вашем королевстве» - это будут факторы риска и давайте посмотрим, что с этим можно сделать - а это уже факторы здоровья.

### **Факторы риска на уровне семьи.**

- **Если в семье имеет место быть!**
- Нарушенные детско-родительские отношения: конфликты, непонимание, недоверие.
- Насилие – жестокое обращение не только по отношению к ребенку, но в супружеских отношениях. Ведь ребенок является свидетелем, а иногда и участником семейных конфликтов, представьте себе какую травму получает ребенок, и с ней он приходит во взрослую жизнь.
- Бесприютность (эмоциональный холод и пустота). Вроде и родители рядом, но заняты собой; тепла, любви, заботы, внимания настолько мало, что детям неуютно и «холодно».
- Нет навыков совладания с трудностями (не владеют родители и не научены дети);
- Родители не являются примером (нет ЗОЖ (здорового образа жизни), семейные ценности не привиты);
- Нет принятия, поддержки, много критики и обвинений (семья не является ресурсом, местом, где тебя поддержат и помогут).

А теперь давайте рассмотрим, какие есть факторы здоровья на уровне семьи. Именно эти факторы помогают разрешать проблемы, и наши усилия по психоэмоциональному «оздоровлению» семьи необходимо направлять на их созидание и формирование.

### **Факторы здоровья на уровне семьи:**

- **Учимся разговаривать друг с другом:** и по потребности (с уважением) и просто так (обсудить заинтересовавшее, вызвавшее восторг или непонимание). Именно беседа (без нотаций) развивает интеллект, кругозор и мотивацию к знаниям.
- **Учимся слушать и слышать,** даем право детям на собственное мнение, обозначаем свое мнение без давления и немедленного выполнения.
- **Наивысший пилотаж: учимся чуткости и чувствительности:** считываем невербальные признаки усталости, печали, раздражения, обиды – присоединяемся с уважением к чувствам ребенка, и даем возможность детям научиться «чувствовать» и нас, родителей. Эмоциональный интеллект можно развивать именно таким образом.
- **Всегда выступаем на защите интересов своих детей!** В тех случаях, когда их права нарушены. В приоритете у родителей – дети, именно родители удовлетворяют базовую потребность в защите и безопасности. Пренебрегая собственным ребенком, мы создаем у него комплекс неполноценности и он всю свою взрослую жизнь будет искать опоры, у него будет мало шансов научиться быть самостоятельным и отвечать за свою жизнь.
- **Расширяем зону самостоятельности ребенка** в зависимости от его возраста наряду с повышением ответственности за сделанный выбор. Используем проактивный подход к ошибке (неудаче, неуспеху): ошибка (неудача, неуспех) – это не повод для страданий, а великолепная возможность чему-то научиться, расширить свои компетенции (умения).
- **Делимся своим пережитым опытом:** и успешным и не очень, зная, что и у родителей не всегда все получалось, ребенку легче удерживать самооценку на адекватном уровне. В тех случаях, когда родители преподносят себя исключительно талантливыми и

способными детьми, у детей формируется неуверенность и в последствии неуспешность.

- **При высоком риске непонимания, возникшем между родителями и детьми:** стараемся поставить себя на его место, вспомнить себя в детстве и юности, вы тоже вряд ли были идеальным ребенком. Идеальный это какой? Послушный?
- **Говорим о своих чувствах:** и о том, что любим его, и о том, чем огорчаемся им (ребенком). Эмпатия – чувствовать себя и других вокруг себя дает каждому из нас чувство удовлетворения собой и помогает формировать чувство собственного достоинства.
- **Осваиваем искусство совместной деятельности:** через домашние обязанности (они должны быть у каждого ребенка в зависимости от его возраста, именно они помогут научить детей не только «брать», потреблять, но «давать», заботиться о других); через досуг: вместе отдыхать, заниматься спортом, играть в настольные (или другие) игры, заниматься другими полезными делами; помощь и забота родственникам или тем, кому плохо.
- **Дружим с его друзьями,** по возможности и с родителями его друзей: корректно, вежливо, доброжелательно.
- **Развиваем исключительность и индивидуальность ребенка,** протестируйте (пиарте) его успехи, патронируйте (поддерживайте) его неудачи. Для ребенка самая большая радость, когда родители им гордятся и рассказывают другим о его успехах.
- **Создайте свое «Я»:** ребенок учится тому, что видит у себя в доме, родители пример тому. Можно много говорить, но именно **действия** родителей определяют модель поведения ребенка.
- **Учите детей способам совладания или преодоления трудностей:** это поможет всегда знать – что и как делать в сложных ситуациях. Воспринимать жизнь, как тренинг – здоровьесберегательный подход, помогает минимизировать стрессы и активнее преодолевать неприятности. Учите как справляться с проблемами, большими и маленькими - подбрасывайте своим детям задачки на разрешение: расскажите трудную жизненную ситуацию, и вместе пообсуждайте, как, каким образом можно порешать проблему. Обсудите варианты, зацените оригинальность, находчивость, остроумие, обязательно похвалите!
- **Учите детей ставить границы:** и у себя в семье (правила, запреты) и во внешнем мире. Когда ребенок четко понимает, что можно или следует делать, а что категорически запрещено (указывайте причины запрета, например, небезопасно), он учиться успешно защищать свою «территорию» и будет уважать границы другого человека.
- **Формируйте позитивный взгляд:** положительный настрой (концентрация на положительных, приятных моментах, происходящих в нашей жизни). Удерживаемся сами и помогаем детям не «соскользнуть» в отрицательный дрейф (концентрация на неблагоприятных, неудачных ситуациях).
- **Развиваемся добрыми делами** сами и помогаем детям помогать другим. Добрые дела не за плату и благодарностью, а просто потому, что кому-то нужна помощь. Помогая другим, ребенок учится милосердию и принятию особенностей других людей.
- **Учим детей презентовать себя** без подавления других. Именно умело презентуя своя успехи и достижения ребенок учиться повышать свою самооценку, вырабатывает рефлексию (умение соотнести себя с другими людьми).
- **Учимся хвалить и поощрять детей** (с правилами похвалы познакомим вас позже, в следующих публикациях), грамотно выстраивать санкции (наказания без унижения).

- **Наслаждаемся счастьем быть мамой или папой – всегда и навсегда!**
- **Детский телефон доверия 8 800 2000 122 – всегда рядом с вами.**
- Бесплатно – с любого стационарного или мобильного номера.
- Анонимно – не надо представляться, номер телефона не определяется.
- Круглосуточно – днем и ночью, в будни и праздники – всегда!
- Конфиденциально – содержание вашей беседы с психологом останется между вами, запись разговора не производится.
- **38 03 03 – областной телефон доверия: для взрослых по их взрослым проблемам.**

### **Продолжение следует**

Начальник отдела организации деятельности телефонов экстренной психологической помощи ГКУ «Областной центр развития и контроля качества социальных услуг» Миронова Н.Р.