



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

Часть 2.

А теперь также подробно рассмотрим факторы риска и факторы здоровья на уровне школы.

Факторы риска на уровне школы

- **Если в школе имеет место быть!**
- Микроклимат класса, школы не поддерживающий, а прессингующий, вплоть до буллинга (жестокое обращение в среде детей);
- Учебные проблемы – недостаточный уровень знаний, требования родителей без учета способностей детей, низкая учебная мотивация; агрессивная педагогика;
- Сложности коммуникации (выстраивание дружеских (ресурсных) отношений), авторитет учителя строится не на уважении, а на власти.

Давайте посмотрим, какие факторы здоровья на уровне школы помогут уменьшить факторы риска и улучшить комфортность существования ребенка в школе:

- **Успешная учеба** - дополнительные занятия, репетиторство, самообразование, помощь «равный равному», организация физического пространства в школе и дома, соответствие требований способностям;
- **Антибуллинговые меры:** Единые для школы правила в отношении буллинга, четкий алгоритм реагирования. Проведение классных часов (знакомство с правилами поведения, освоение навыков взаимодействия, «сдруживаемся» через общее дело) и родительских собраний по теме буллинга. Создание служб примирения, номера телефонов доверия должны быть у каждого ребенка.
- **Коммуникативные навыки** – развиваем через общественную деятельность, сообщества по интересам, увлечениям; осваиваем навыки презентации себя, учимся оказывать помощь другим (тем, кто слабее, младше, старше);
- **Навыки саморегуляции (осознанное управление своим поведением)** – тренинговые занятия в школе, дома, в группах взаимопомощи: как реагировать на несправедливость, как правильным дыханием снять свой гнев, как снимать напряжение (важно место, время и способ).

И еще одна зона комфорта и дискомфорта в жизни ребенка – это социум. **Какие факторы риска формируют дискомфорт и какие факторы здоровья помогают быть успешными?**

Факторы риска на уровне социума

- **Если в социуме у вашего ребенка имеет место быть!**
- Отсутствует личностная реализация (определение своих способностей и возможностей, развитие личности), ребенок испытывает одиночество, дети - изгои;
- Переживает глубоко личные внутренние проблемы (предательство, бесцельность);
- Личная жизнь выставлена на показ («обнажение» в социальных сетях); нет идентификации (отождествление себя с другим, более значимым); размыты или отсутствуют цели в жизни, нет умения дружить в «реале», любовные отношения как драма.

Факторы здоровья на уровне социума

- **Принадлежность к группе** с положительными ценностями: кружки, секции, клубы, общества, волонтерство. Реализуют потребность ребенка в общении, принадлежности к группам.
- **Увлечения, интересы (хобби)** = помогают развиваться и совершенствоваться, доставляют удовольствие сейчас, во взрослой жизни могут быть тем ресурсом, который поможет справляться с трудностями;
- **Целеполагание в жизни:** Кем хочу стать? Что для этого надо? Что могу уже сейчас? Какие ресурсы уже есть? Какими запастись? Какие последствия (риски)? Когда у человека есть цель, ему некогда бездельничать, «паразитировать» (жить за счет других), уходить в девиантное поведение (курение, алкоголь, наркотики). Он занят достижением своих значимых и полезных целей. Учите детей ставить не просто цель, а вместе с ним рассмотрите шаги достижения цели (что и как следует сделать, чтобы цель достигалась), обязательно рассмотрите ресурсы, какими располагает сам ребенок (его качества, способные помочь), пообсуждайте недостатки (качества, которые могут препятствовать достижению цели).
- **Развивать навыки саморегуляции** – умение владеть собой, «держат» удар; умение снимать напряжение: важно выбрать время и место, а также способ (дома всегда должно быть то, что можно разбить, или покричать на старую вазу, или попинать боксерскую грушу). А можно пройтись по улице, правильно подышать, послушать любимую музыку, или поговорить с надежным человеком.

Выстраивание границ – Научите детей говорить «Нет!», когда предлагают наркотики или алкоголь, или заманивают в заведомо опасное деяние. Пусть у детей всегда в запасе будут фразы грамотного отказа. Приводим для примера.

Вежливый отказ: «Хочешь попробовать?» – «Нет, спасибо. Это мне не интересно».

Более жесткий ответ: «Не бойся – все путем» – «Это не деля меня. У меня нет на это время».

Объяснить причину отказа: «Почему не хочешь?» – «Наркотики не решат мою проблему», «Я хочу быть здоровым».

Сменить тему: «Давай покайфуюем» – «А ты слышал, что...», «Можем, сходим в спортзал.»

Надавить со своей стороны: «Если бы ты был крутым, ты бы попробовал» – «Ты отстал от жизни, это сейчас не модно и не круто».

Использовать юмор: «Давай попробуй – будет весело!» – «Я за витамины!».

Не поддаваться на «слабо»: «Тебе слабо?» – «Мне слабо быть зависимым всю оставшуюся жизнь».

Не проявлять интереса: тебе предлагают наркотик – не обращай внимания, просто пройди мимо.

Сила в числе. Лучше общаться с тем, кто не употребляет наркотики.

Избегать ситуации и мест, где на тебя могут оказать давление.

Если в дом пришла «беда»

- В первую очередь успокойтесь, «выразите» свой гнев приемлемым способом без зрителей и участников: подышите, разбейте что-то ненужное, потопайте и покричите.
- Подготовьтесь (настройтесь) откровенно говорить с ребенком, будьте честны и правдивы. Важно разговор вести максимально объективно, эмоции отложив на потом.
- Не ругайтесь, не наказывайте. Говорите тогда, когда вас могут услышать (если ребенок не готов к разговору, дайте ему время подготовиться).
- Обращайтесь за помощью к специалистам - психологам. Это не ваша слабость – это ваша сила, принять помощь и поддержку.
- **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.

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