



Министерство здравоохранения Республики Бурятия
«Республиканский центр медицинской профилактики им. В.Р. Бояновой»

Психологическое здоровье семьи



*Отдел межведомственных связей и
комплексных программ профилактики*

2019 год

Семья - это неотъемлемая часть общества,
которая способствует формированию
гармоничной личности



Психологическая поддержка ребенка – это процесс:

- в котором взрослый акцентирует внимание на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности
- который помогает ребенку избежать ошибок
- который поддерживает ребенка при его неудачах



Для того чтобы показать веру в ребенка советуем:

- **Опирайтесь на сильные стороны ребенка**
- **Избегать подчеркивания его промахов**
- **Показывать, что вы удовлетворены им**
- **Уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку**
- **Внести юмор во взаимоотношения с ним**
- **Знать обо всех попытках справиться с заданием**
- **Уметь взаимодействовать с ребенком**
- **Принимать его индивидуальность**
- **Проявлять веру в ребенка, эмпатию**
- **Демонстрировать оптимизм**



«Поддержки – ловушки»

➤ ***Гиперопека***

➤ ***Создание зависимости подростка от взрослого***

➤ ***Навязывание нереальных стандартов***

➤ ***Стимулирование соперничества со сверстниками***



Эффект «спрятанных» чувств

7 родительских запретов на чувства

- Родитель намерено запрещает чувствовать
- Родитель интересуется только успехами в школе или в других видах деятельности
- Родитель не дает ребенку радоваться
- Родители конкурируют за чувства ребенка
- Родители уделяют другому ребенку больше времени
- Родители делают ребенка ответственным за свои эмоции
- Родители «откупаются» от негативных детских эмоций

Как не попасть в ловушку запретных чувств?

- Разрешите себе испытывать разные эмоции. Вы не сможете помочь ребенку, если сами не будете осознавать, что чувствуете
- Как только вы станете лучше понимать себя, начните настраиваться на «волну» эмоций ребенка: слушать и спрашивать его о том, что он испытывает (*например через игру)
- Помогите ребенку присвоить этому чувству имя: «ты сейчас злишься», «возможно, тебе страшно», «ты ревнуешь». Это позволяет детям придать чему-то незнакомому, неприятному и страшному определенные формы и границы. Когда ребенок знает, что чувствует, он уже не боится: эмоции становятся нормальными человеческими проявлениями
- Самое главное: дайте ребенку прожить эмоцию, не отвергая ее
- Определив, что именно взволновало ребенка, вы можете предложить ему помощь в решении проблемы. В то же время, ищите баланс между тем, что ребенок делает сам, и тем, что делаете для него вы. Ведь сыну или дочери нужно учиться самостоятельно выходить из конфликтов

Рекомендации для родителей

- Постарайтесь вовлечь ребенка в какую-либо деятельность.

Чем больше он занят, тем лучше его эмоциональное состояние.

- Запаситесь терпением. Премахи и оплошности ваших детей воспринимайте как неизбежные, но временные трудности.

- Гордитесь своим ребенком и чаще давайте ему это понять. Замечайте его успехи, говорите, какой он сообразительный, талантливый, послушный.

- Поддерживайте сильные стороны его характера и внешности.

И акцентируйте внимание на них.

- Для повышения самооценки у детей родителям можно использовать способы переключения негативных чувств, которые иногда захлестывают их детей, на социально приемлемые действия:

- Дать возможность выговориться и тем самым превратить недовольство в душе в слова.

- Четко обозначить словами негативные чувства. После такого пристального наблюдения они обычно исчезают.

- Смоделировать выход из ситуации.

Снюс. Табак бездымный, но не безвредный

ЖЕВАТЕЛЬНЫЙ ТАБАК

Вызывает раздражение слизистой рта и гортани, пожелтение зубов, кариес. При попадании со слюной в желудок поражает органы пищеварения, провоцирует рак поджелудочной железы



САХАР

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



ПИЩЕВЫЕ АРОМАТИЗАТОРЫ

Синтетические аналоги могут вызывать поражение печени и других внутренних органов



СОЛЬ

Используется как консервант, вредного воздействия не оказывает



УВЛАЖНИТЕЛИ

Данных о воздействии на организм нет

Снюс – один из видов бездымного табака

- Он изготавливается из измельчённых табачных листьев, которые пакуют в пакетики, и при использовании помещают между десной и губой
- Почему этот продукт стал популярен и для чего продвигается табачными компаниями? Для того чтобы человек мог получить очередную дозу никотина там, где курить нельзя (на дискотеках, мероприятиях, в ресторанах и самолётах)
- Никотин и другие вещества высвобождаются из снюса в слюну и сразу попадают в кровоток, всасываясь через слизистую полости рта. Распространено заблуждение, что использование бездымного табака менее вредно, по сравнению с курением, поскольку он содержит менее опасные химические вещества. Но это не так
- Снюс содержит более 30 химических веществ, с потенциальным канцерогенным эффектом. Самые опасные из них - нитрозамины, которые образуются в процессе ферментации табака
- Люди, которые употребляют снюс, фактически подвергаются воздействию более высоких уровней нитрозаминов и других токсичных веществ, нежели курильщики традиционных сигарет. Причина в том, что снюс остаётся во рту дольше, по сравнению с сигаретным дымом, соответственно, вредные химические вещества дольше воздействуют на организм

Последствия употребления бездымного табака:

- «Безвредность снюса» - опаснейшее заблуждение! Употребление бездымного табака – доказанная причина развития рака полости рта, рака поджелудочной железы, рака пищевода, и рака лёгких
- Длительное использование бездымного табака приводит к пародонтозу, разрушению зубов, появлению зловонного запаха изо рта, тахикардии, гипертонии
- Высокая концентрация никотина становится причиной более быстрого развития толерантности, и практически молниеносного формирования зависимости
- Многие потребители бездымного табака затем переходят на курение обычных сигарет
- К сожалению, очень распространено использование снюса в подростковой и молодёжной среде, где он считается не только безопасным, но и модным

Последствия употребления снюса в подростковом возрасте:

- остановка роста
- повышенная агрессивность и возбудимость
- ухудшение когнитивных процессов
- нарушение памяти и концентрации внимания
- высокий риск развития онкологических новообразований, прежде всего желудка, печени, полости рта
- ослабление устойчивости к инфекционным заболеваниям



P.S. Памятка для родителей «Дети советуют родителям»



- Не балуйте меня, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно удовлетворять все мои запросы
- Не бойтесь быть твердыми со мной. Я предпочитаю иметь дело с сильными людьми, если они меня любят. Это помогает мне лучше определить свое место в жизни
- Если вы будете давать обещания, которые не можете выполнить, это разрушит мою веру в вас
- Не делайте для меня и за меня то, что я в состоянии сделать сам
- Относитесь ко мне как к своему другу. Тогда я тоже стану великодушным. Запомните, я учусь, подражая вам, а не подчиняясь нравоучениям
- Не беспокойтесь о том, что мы проводим слишком мало времени. Значение имеет то, как мы его проводим
- Пусть мои страхи и опасения не вызывают у вас беспокойства. Иначе я буду бояться еще больше. Родители, покажите мне, что такое мужество
- И, кроме того, я вас люблю. Пожалуйста, попытайтесь ответить и мне тем же

ГОРЯЧИЕ ЛИНИИ И ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

- 8-800-2000-122** Телефон доверия всероссийской службы «Добрый друг» для детей и взрослых
- 8-800-100-49-94** Кризисная линия доверия
- 8-800-25-000-15** «Дети онлайн» (любые виды помощи и консультации тем, кто столкнулся с виртуальным преследованием, домогательствами, шантажом, мошенничеством, несанкционированным доступом к личному компьютеру через Интернет или мобильную связь)
- 8(3012)55-38-16** Телефон доверия для детей в Республике Бурятия
- 8(3012)56-59-11, 8(3012)56-79-11** Телефон доверия для экстренного психологического консультирования детей, подростков и их родителей в сложных жизненных ситуациях
- 8(3012)21-28-79** Уполномоченный по правам ребенка в Республике Бурятия



Республиканский наркологический диспансер:

Горячая линия - 8(3012)37 94 11

Телефон доверия - 89244565911

Желаем Вам успехов!

