

КОГДА ПОМОЩЬ НУЖНА ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС

Детский телефон доверия
работает 24/7

- Бесплатно
- Анонимно
- Конфиденциально



по номеру **8-800-2000-122**

Опытные психологи
обязательно тебя выслушают
и помогут разобраться
в любой сложной ситуации



Ты можешь обратиться
в любой ситуации:

- одиночество;
- отношения и любовь;
- конфликты с родителями
или сверстниками;
- проблемы в учёбе
- стрессы и кризисные
ситуации
- депрессивные состояния

ПСИХОЛОГ ПОМОЖЕТ РАЗОБРАТЬСЯ В ТВОИХ ЧУВСТВАХ

Бесплатную психологическую
помощь ты можешь получить у
специалистов Краевого кризисного
центра для женщин или
Комплексного центра своего района



Кризисный центр для женщин
находится в Барнауле
по адресу ул. Смирнова 79г



Записаться можно по телефону:
8 (3852) 34-22-55

Психологи принимают офлайн или онлайн

Сайт: womenkrisis.ru

Инстаграм: [@altay_women_center](https://www.instagram.com/altay_women_center)

E-mail: womenkrisis@yandex.ru



Ты достаточно взрослый для того, чтобы...

преодолеть всё



КОНТРОЛИРУЮ ЭМОЦИИ, ДОВЕРЯЮ РАЗУМУ

Знаменитый древнегреческий философ Аристотель был самым успешным учеником не менее известного философа Платона.



Аристотель проучился в Академии Сократа 20 лет. Но буквально с первого года обучения он стал яростным критиком идей своего учителя.

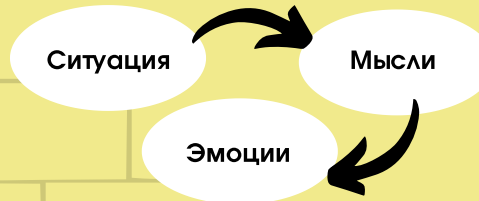
Их противоречия приводили к ожесточенным спорам и конфликтам. Молодой Аристотель даже прибегал к провокациям против учителя.

Но мудрый Платон никогда не позволял себе переходить на эмоции, руководствуясь только разумом.

**Как ему удавалось это делать?
Почему он просто не выгнал
"неблагодарного ученика"?**



РАЗБЕРЁМСЯ В МЫСЛЯХ И ЧУВСТВАХ



Оказавшись в какой-то ситуации (самой ужасной или прекрасной), мы часто сразу обнаруживаем себя в **ОПРЕДЕЛЕННОМ СОСТОЯНИИ**, не успевая отследить **МЫСЛЬ**, которая это **СОСТОЯНИЕ ВЫЗВАЛА**. А между тем... именно **МЫСЛИ** "закидывают" нас в **ЭМОЦИИ** ...

Отследить эти **МЫСЛИ** в моменте без тренировки очень сложно... именно поэтому она называется **АВТОМАТИЧЕСКОЙ**. Но научиться ее "отлавливать" вполне реально ..Это, признаться, отличный навык - **ТЫ НАУЧИШЬСЯ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ НАСТРОЕНИЕМ**

Для того, чтобы "выйти" из некомфортного для тебя состояния нужно **ЗАМЕРЕТЬ В МОМЕНТЕ** и сделать шаг назад" спросив себя: **"ЧТО Я ПОДУМАЛ ПЕРЕД ТЕМ, КАК ЭТО ПОЧУВСТВОВАЛ?"**



Пойманную мысль ты можешь отменить, заменить трансформировать или вообще заблокировать. ...ВЕДЬ, МОЗГ - ТВОЙ ИНСТРУМЕНТ, и он обязательно **ТЕБЯ УСЛЫШИТ!**

Так делал и древнегреческий философ Платон. Вместо того, чтобы сокрушаться на своего ученика или приходить в отчаяние, он очень верно приходил к мысли, что в спорах рождается истина.

ТЕХНИКА «ОБЛАКА»

ЭТО ПРОСТОЕ УПРАЖНЕНИЕ ПОМОЖЕТ ПРЕОДОЛЕТЬ СИТУАЦИЮ, КОГДА ТЯЖЕЛО И ТРУДНО ВЫБРОСИТЬ **ПЛОХИЕ МЫСЛИ**



1. Нарисуй и вырежи из бумаги несколько облачков. Напиши на каждом «облачке» по одной мысли. Пиши те, которые тревожат тебя в данный момент.

2. Разложи их перед собой, и начни рассматривать по одному «облачку». Если мысль, которую оно несет тебе не нравится, становится неприятно и плохо от нее – представь, что ее сдувает ураганом. И шанса вернуться у нее просто нет.

3. Рассмотрю так каждое «облачко». Оставь перед собой только те, которые несут поддерживающие и приятные мысли.



Жестокое обращение с ребенком – причинение вреда физическому и психическому здоровью, угроза его развитию и жизни.

Виды жестокого обращения с детьми:

а) **физическое насилие** (нанесение ребенку физических травм и телесных повреждений, применение жестоких физических наказаний);

б) **сексуальное насилие** (вовлечение зависимых, незрелых детей и подростков в сексуальную активность, которую они не полностью осознают, на которую они не могут дать информированное согласие или которая нарушает социальные табу);

в) **пренебрежение потребностями ребенка** (родители или замещающие их лица не обеспечивают ребенка пищей, одеждой, гигиеническими условиями, соответствующими его потребностям);

г) **эмоциональное, или психологическое насилие** (постоянное отвержение, унижение, превращение ребенка в «козла отпущения» родителями или законными представителями).

Если вам стали известны факты жестокого обращения с детьми в семье, сообщите об этом:

Кризисная линия для женщин:

8(3852) 34-28-26

(с 9.00 до 17.30, кроме выходных и праздничных дней)

Телефон доверия: 8-800-2000-122

(бесплатно, анонимно, круглосуточно)

**Уполномоченный при Губернаторе
Алтайского края по правам ребенка
8(3852) 29-51-26**

Органы опеки и попечительства (по месту жительства)

Следственный комитет РФ

Психологическую, правовую, социальную помощь и убежище Вы можете получить, обратившись

в Краевой кризисный центр для женщин:

656010, г. Барнаул, ул. Смирнова 79г

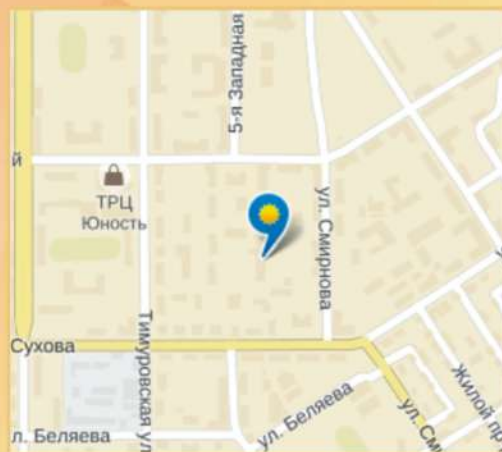
Часы работы: с 9.00 до 17.30

(суббота, воскресенье – выходной)

Тел. 8(3852)34-22-55

e-mail: womenkrizis@yandex.ru

www.womenkrizis.ru



Краевое государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания
«Краевой кризисный центр для женщин»
г. Барнаул

**ДЕТСТВО
БЕЗ ЖЕСТОКОСТИ
И НАСИЛИЯ**



Диагностический блок:

- «Несуществующее животное»
- «Незаконченные предложения»
- «тест Кеттелла для подростков»
- «Дом - дерево – человек»
- «Рисунок семьи» и т.п.
- «Шкала Тревоги»
- Методика «ТиД»
- «ММРІ (для подростков)» и др.

Элементы групповой психотерапии:

- социодрама и психодрама (ролевая игра, в ходе которой создаются необходимые условия для спонтанного выражения эмоций, связанных со значимой проблематикой обратившегося);
- психогимнастика (выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движения, мимики, пантомимы);
- музыкотерапия (психотерапевтический метод предполагает музыку в качестве лечебного средства);
- арт-терапия (корректирует эмоционально-личностные проблемы, дает социально приемлемый выход агрессивности и другим чувствам);
- куклотерапия (коррекция проблем средствами кукольного театра).

Этапы:

- установление контакта, создание доверительного фона общения;
- уточнение запроса клиента, осознание клиентом проблемных и «болевых» точек;
- определение цели работы;
- заключение устного договора о сотрудничестве;
- составление совместного плана действий.

Экстренная помощь оказывается детям, пострадавшим от физического и сексуального насилия.

Помощь детям, пострадавшим от физического насилия

- ◆ Преодоление недоверия к окружающим, страх ухудшения положения в семье. Важно, правдиво рассказать ребенку, какие последствия для родителей может иметь доказанный факт насилия.
- ◆ Помощь «в отреагировании» эмоций страха, боли, обиды, гнева, вины. Важно, чтобы ребенок имел возможность рассказать о ситуации насилия: необходимо спрашивать у ребенка, что происходило с ним, с другими членами семьи, как он и они вели себя в данной ситуации.
- ◆ С детьми, не обладающими возможностью достаточно вербализовывать переживания (замкнутые дети, маленькие дети), отреагирование эмоции может проходить в игре, при рисовании, лепке.
- ◆ Корректировка искажений, связанных с перенесением ребенком ответственности за произошедшее, неадекватным обвинением себя, другого родителя, родственников.
- ◆ Важно четко обозначить позицию психолога по отношению к факту насилия, так как часто дети оценивают физическое насилие с позиции «справедливо – несправедливо», «виноват – не виноват».

Помощь детям, пострадавшим от сексуального насилия

- ◆ Информирование о необходимости прохождения медицинского обследования, с целью выявления физических повреждений, последствий, а также сбора доказательств, для возбуждения уголовного дела;
- ◆ Информирование о возможности обращения в правоохранительные органы для возбуждения уголовного дела;
- ◆ Оказание психологической помощи включающей:
 - установление доверительных отношений;
 - работа на отреагирование страха, отвращения, ненависти и других негативных переживаний;
 - нормализация отношения к себе, другим людям, сексуальным отношениям, браку, любви, будущему.

