



Министерство
образования
Иркутской области



Государственное автономное
учреждение Иркутской области
«Центр психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи»

г. Иркутск,
ул. Пискунова, 42,
телефон
8(3952)700-940

Психологическая помощь детям, пережившим сексуальное насилие

Иркутск, 2024





Сексуальное насилие над детьми стало бичом современного общества. По некоторым оценкам, ГУ МВД ежегодно регистрируют 7-8 тысяч случаев сексуального насилия над детьми, по которым возбуждаются уголовные дела. Однако в реальности, эти показатели значительно выше. В пользу такого предположения свидетельствуют данные анализа обращений по телефону доверия для лиц, перенесших сексуальное насилие, согласно которым только одна жертва из ста впоследствии обращается в полицию

Сексуальное насилие-

- Физическое посягательство сексуальной природы, совершенное над личностью при обстоятельствах принуждения.

Понятие «обстоятельства принуждения» не ограничиваются примененной физической силой, но также включают в себя угрозы и психологическое давление.

- Сексуальное насилие в отношении детей – это вовлечение ребёнка с его согласия или без такового в прямые или не прямые действия сексуального характера с взрослыми с целью получения последними сексуального удовлетворения или выгоды.

Сексуальное насилие всегда наносит вред физическому, психическому или психосоциальному здоровью ребёнка.



Сексуальное насилие над ребёнком



—это не только прямое физическое насилие, но и вовлечение ребёнка в сексуальный контакт со взрослым в любой форме:

- *ласки, ощупывание, целование ребёнка посторонним человеком;*
- *рассматривание половых органов ребёнка;*
- *демонстрация своего обнажённого тела или своих половых органов ребёнку;*
- *присутствие ребёнка при половых контактах;*
- *подглядывание за ребёнком во время раздевания, купания, в туалете;*
- *онанизм в присутствии ребёнка;*
- *принуждение к онанизму в присутствии взрослого;*
- *принуждение ребёнка к манипуляции с половыми органами взрослого;*
- *показывание ребёнку порнофильмов и порнокартинок;*
- *порно-видео и фото съёмка ребёнка.*

Виды сексуального насилия над детьми

- инцест — сексуальный контакт между взрослым и ребёнком, приходящимися друг другу родственниками;
- педофилия — сексуальный контакт между взрослым и ребёнком, не приходящимися друг другу родственниками.



Внимание!!!



89% осужденных за педофилию совершали преступление в отношении ребёнка, которого они так или иначе знали: это был их знакомый, родственник или подопечный.

Сексуальные преступники могут быть чрезвычайно старательными в подходе к детям. Некоторые могут потратить недели или даже месяцы (а иногда и годы), чтобы узнать ребёнка или подростка прежде, чем пригласить его встретиться или попросить номер его мобильного телефона.

Кто совершает сексуальное насилие над детьми?

Официальная отечественная статистика сексуального насилия над детьми отсутствует, однако, по данным выборочных исследований:

- около 70% детей, подвергшихся сексуальному насилию, испытывали развратные действия со стороны родственников и знакомых.

-28% детей испытывали сексуальное насилие со стороны родителей или опекунов.

Приведенные данные указывают на то, что в 2/3 случаев насилие носит семейный характер и 1/3 детей страдает от насилия вне семьи

Памятка для педагогов



Согласно Федеральному закону от 24.06.1999 № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних» образовательные организации в пределах своей компетенции **обязаны обеспечивать** соблюдение прав и законных интересов несовершеннолетних, осуществлять их защиту от всех форм дискриминации, физического или психического насилия, оскорбления, грубого обращения, сексуальной и иной эксплуатации, выявлять несовершеннолетних и семьи, находящиеся в социально опасном положении.

Реакция ребёнка на изнасилование

В первый день ребёнок находится в состоянии шока, он не понимает, где находится, что происходит.

Затем происходит фаза отрицания, он не верит, что это произошло с ним.

На 3-4-й день возникает депрессия. Ребёнок не хочет жить, не хочет ничего делать. Этот период может длиться до 10 дней, иногда дольше.

Затем ребёнка охватывает гнев, который может быть обращён на насильника, на себя, на родителей или других людей.

Следующий этап — принятие решения. Решения могут быть разными: ребёнок может рассказать кому-то о том, что произошло, или принимает решение молчать. Он может обратиться к кому-то за помощью или попытаться что-то сделать самому, чтобы избавиться от тяжёлого состояния.

Как распознать сексуальное насилие

Список возможных признаков сексуального насилия над ребёнком включает в себя как физические, так и изменения в проявлении сексуальности, общении и эмоциональном состоянии.



Внимание!!!

Не всегда признаки сексуального насилия очевидны и часто лишь внимательное общение с ребенком и его родителями (законными представителями) может выявить насилие в отношении несовершеннолетних.

Диагностика

1. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ФАКТА НАСИЛИЯ, четкое понимание того, что конкретные нарушения в личностных особенностях и в поведении ребенка связаны именно с фактом насилия.

2. ОЦЕНКА ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ ПРОБЛЕМ, являющихся прямым следствием насилия, и трудностей, возникших в прошлом или сопутствующих ситуации ребенка, – важная задача диагностики.

Для этих целей, по нашему мнению, можно использовать, в том числе, следующие методики:

Методика «Незаконченные предложения».

Методика разработана сотрудниками Нижегородского ресурсного центра «Детство без насилия и жестокости» М.В. Фадеевой, Е.В. Шапошниковой под руководством профессора Е.Н. Волковой.

Испытуемому дается бланк с предложениями, которые нужно закончить. Время на проведение методики – 15 мин.

Инструкция для испытуемых: Перед тобой несколько незаконченных предложений. Напиши, пожалуйста, окончание к каждому предложению. Пиши тот ответ, который первым пришел к тебе в голову. Это не тест, здесь нет правильных и неправильных ответов.

Текст методики:

Я весь трясусь, когда _____

Если бы все ребята знали, как я боюсь _____

Если тебя разозлили, то нужно _____

Воспитывать детей нужно с помощью _____

Ребенок в семье _____

Мои близкие думают обо мне, что я _____

Я боюсь идти домой, когда _____

Я лучше побуду один, чем с _____

Когда я вижу, что кого-то бьют, мне _____

10. Бить другого можно, когда _____

11. Ребенок с опаской относится к окружающим, потому что _____

12. Применение физической силы к более слабому _____

Родители кричат на детей, когда _____

Когда у меня будут дети, я никогда _____

Наша семья была бы идеальной, если бы не _____

Я хочу побыть один, после _____

Я убежал бы из дома, если бы _____

Больше всего я не люблю, когда мои родители _____

Я хочу, чтобы меня _____

Приемлемое наказание – это _____

Ответы на вопросы № 2,7,9,13,18,19 характеризуют эмоциональный аспект представлений ребенка о насилии, ответы на вопросы № 3,4,11,20 – когнитивный, а ответы на вопросы № 1,8,10,12,14,16 – поведенческий аспект.

Методика «Письмо другу».

Проективная методика «Письмо другу» разработана сотрудниками Нижегородского ресурсного центра «Детство без насилия и жестокости» М.В. Фадеевой, Е.В. Шапошниковой под руководством профессора Е.Н. Волковой и направлена на диагностику случаев насилия и жестокого обращения среди подростков. В методике описывается ситуация насилия, в которую попал ровесник. Подросткам предлагается написать герою письмо с поддержкой. Процедура диагностики проводится в группе.

Подростку предлагается следующая ситуация:

«В октябре прошлого года в (место, территориально удаленное от места диагностики) произошел такой случай: Дима, который учится в 7 (10) классе попал в больницу с многочисленными ушибами, ссадинами и переломами. Когда Дима пришел после уроков домой, он увидел, что пьяные родители сидели на кухне. Они стали придирааться к Диме, обзывать и ругать его. Дима в ответ пытался возразить, отец от этого пришел в ярость и начал избивать сына всем, что попадалось ему под руку. Сейчас Диме предстоит длительное лечение в больнице. Для того чтобы поддержать Диму, мы решили попросить его ровесников написать Диме письма. Мы думаем, что, когда Дима будет их читать, он почувствует вашу поддержку и скорее пойдет на поправку».

Предполагается, что подросток, переживший насилие, скорее будет говорить о том, что «хорошо понимает его», «со мной тоже такое бывало», «я тоже чувствовал» и т.д. Поэтому главным средством интерпретации полученных результатов является метод контент-анализа.

Данные, полученные с помощью этих методик, дают возможность «очертить» общий контур самой ситуации насилия и ключевых нарушений у ребенка, возникших в результате перенесенного им насилия.

Карта наблюдений (Е.Н. Волкова).

Методика разработана сотрудниками Нижегородского ресурсного центра «Детство без насилия и жестокости» М.В. Фадеевой, Е.В. Шапошниковой под руководством профессора Е.Н. Волковой и направлена на выявление внешних физических и поведенческих проявлений, характерных для ребенка, пережившего ситуацию насилия. Карта заполняется учителем, воспитателем, социальным педагогом или любым взрослым-специалистом, находящимся в постоянном контакте с ребенком.

Инструкция: Отметьте, пожалуйста, галочкой те признаки, которые характерны для ребенка.

| № утв. | Характеристика | Да | Нет |
|--------|---|----|-----|
| 1 | Легко становится «нервным», плачет, краснеет, если ему задают вопрос | | |
| 2 | Игнорирует сверстников, не идет с ними на контакт | | |
| 3 | Ведет себя подобно «настороженному животному», держится вдали от взрослых | | |
| 4 | Апатичен, пассивен, невнимателен, редко смеется | | |
| 5 | Часто наблюдаются внезапные и резкие спады энергии (настроения) | | |
| 6 | Не проявляет дружелюбия и доброжелательности к другим людям | | |
| 7 | Заботится о том, чтобы всегда находиться в согласии с большинством, навязывается другим, им легко управлять | | |
| 8 | Одевается вызывающе (брюки, прическа – мальчики; слишком яркая, вычурная одежда, косметика – девочки) | | |
| 9 | Постоянно нуждается в помощи и контроле со стороны учителя | | |
| 10 | Негативно относится к замечаниям | | |
| 11 | Агрессивен (кричит, употребляет силу), пристаёт к более слабым детям | | |
| 12 | Прячет или уничтожает предметы, принадлежащие другим детям | | |
| 13 | Не заинтересован в учебе | | |
| 14 | Не заинтересован в одобрении или в неодобрении взрослых | | |
| 15 | Непунктуален, нестарателен | | |
| 16 | Бесцельно двигает руками. Разнообразные «тики» | | |
| 17 | Грызет ногти | | |
| 18 | Слишком инфантилен в речи. Заикается, запинаясь. «Трудно вытянуть из него слово» | | |
| 19 | Родители сознательно лгут, оправдывая отсутствие ребенка в школе | | |
| 20 | Выглядит так, как будто очень плохо питается | | |
| 21 | Частые вирусные заболевания, головные боли | | |

Опросники группы ICAST (ISPCAN Child Abuse Screening Tools) – международные опросники для изучения распространенности насилия над детьми.

ICAST – C – опросник для изучения насилия среди детей и подростков 11-18 лет.

ICAST – R – ретроспективный опросник для изучения опыта пережитого насилия у молодежи 18-24 лет.

ICAST- P - опросник для изучения распространенности насилия над детьми среди родителей или лиц, их заменяющих.

Опросники были разработаны сотрудниками Университета г.Брисбан, Австралия и Университета штата Колорадо) в 2006 году при поддержке международного общества по предотвращению насилия и жестокого обращения с детьми (ISPCAN).

Перевод и культурная адаптация опросника к российским условиям осуществлялись сотрудниками Нижегородского государственного педагогического университета имени Козьмы Минина и сотрудниками Нижегородского ресурсного центра «Детство без насилия и жестокости» под руководством профессора Е.Н.Волковой.

Формы и методы работы

- ❖ Беседа с применением психодиагностических приемов (проигрывание с куклами, рисование, рассказывание историй)
- ❖ Консультирование

Организация беседы с ребёнком

Цель: выяснение наибольшей информации о факте насилия при наименьшем травмировании ребенка через успешное установление контакта с пострадавшим.

Беседа с ребенком, важно:

1. Оценить собственное отношение к данной проблеме.
2. Обратить внимание на речь ребенка.
3. Собрать информацию о ребенке, его интересах, в том числе о ситуации насилия. При этом утверждения, вопросы, вербальные и невербальные реакции взрослого должны быть лишены оценочного отношения

Организация беседы с ребенком

4. Специалист, который проводит беседу с несовершеннолетним, должен быть готов затратить на это столько времени, сколько потребуется.
5. Учитывать, что место, где проводится беседа, должно быть удобным для длительной работы, приятным и комфортным для ребенка.
6. Откликаться на приемлемую для ребенка дистанцию между взрослым и ребенком (в том числе, избегать прикосновений и таких форм телесного контакта, как поглаживание руки, трепание по волосам, прижимание к себе).

Организация беседы с ребёнком

7. Во время рассказа ребенка нельзя перебивать, корректировать его высказывания.
8. Нельзя давать обещаний и говорить ребенку «все будет хорошо».
9. В отдельных случаях определить, кто будет беседовать с ребенком: мужчина или женщина.

Приёмы, используемые в беседе с ребёнком

- ❖ Игра с куклами: для детей от 2 до 7 лет;
- ❖ Рисование: для детей от 5 лет;
- ❖ Рассказывание историй: для детей школьного возраста;
- ❖ Постановка прямых конкретных вопросов о сексуальном насилии.

Психологическое консультирование

- ❑ **Интервью.** Во время интервью можно использовать такие методы как:
 - Пассивное слушание;
 - Реакция подтверждения, признаний улышанного;
 - Активное слушание;
 - «Отражение чувств» (метод сопереживания и понимания);
 - Обучение сублимации;
 - Самораскрытие;
 - Обратная связь;
 - Пересказ;
 - Резюме.
- ❑ **Телефон доверия.** Обеспечивает анонимность, искренность, снимает страх унижения и различных санкций, дает возможность подростку прервать контакт , если он не желателен.

Этап 1.

Создание атмосферы безопасности и ситуации консультирования.

Примерные фразы консультанта:

- «Чем я могу помочь?»
- «Я здесь для того, чтобы тебя выслушать»
- «Ты можешь рассчитывать на полную конфиденциальность»
- «тебе сейчас действительно очень плохо. Ты остро нуждаешься в поддержке, но боишься кому-то довериться..»

Этап 2.

Выражение накопившихся сильных чувств и их отреагирование.

Примерные вопросы консультанта (важно избегать вопросов с однозначным ответом «да» или «нет»)

- «Когда это произошло?»
- «Кто был рядом с вами?»
- «Вы кому-то рассказали об этом?»
- «Как они на это реагировали?»
- «Вы обращались в полицию?»

Важно использовать приемы активного и эмпатического слушания.

Схема консультирования

Важно использовать приемы активного и эмпатического слушания: повторение, отражение, обобщение, что необходимо для более полного выражения всех отрицательных эмоций (страха, гнева, вины).

Примерные фразы консультанта:

«Правильно ли я поняла, что?»

«Какое чувство сейчас вызывает самую сильную боль?»

«Что самое страшное..?»

«Страх выйти из дома – это самое тяжелое сегодня?»

«Вам очень трудно справиться с чувством вины?»

Этап 3.

Работа с иррациональными представлениями по поводу переживаемой ситуации.

- имеет оправдания!».

Примеры рациональных утверждений, позволяющих справиться с чувствами стыда, вины, гнева.

- Все чувства, которые вы испытываете и переживаете, естественны, являются реакцией на травму; требуется время, чтобы с ними справиться.
- Если пострадавший чувствует за собой вину, в том, что не оказал «должного» отпора, скажите, что страх часто сковывает людей и что непотивление не означает согласия.
- Скажите, что он сделал все, что возможно, и доказательство тому - то, что он остался в живых.

Примеры рациональных утверждений, позволяющих справиться с чувствами стыда, вины, гнева.

Насилие- слишком жестокое наказание за доверчивое или неосторожное поведение.

Никто не хочет быть изнасилованным, и никто не заслуживает насилия.

Чтобы стать жертвой сексуального насилия, не обязательно вести себя вызывающе, носить откровенную одежду или ярко краситься, достаточно быть просто женщиной.

Женщины подвергаются насилию не только по причине своей сексуальной привлекательности, а из-за желания мужчин самоутвердиться таким образом;

Мужчины также могут стать жертвами изнасилования, так как основной мотив насилия - не сексуальное удовольствие, а подчинение и унижение.

Этап 4.

Избавление от психологических последствий сексуального насилия (помощь в преодолении чувства беспомощности, в восстановлении утраченного контроля над жизнью, повышение самооценки, выработка ближайших целей).

Примерные фразы консультанта:

- «Что вы думаете делать дальше?»
- «Какая вам для этого нужна информация?»
- «Что для вас будет ближайшей целью?»
- «Что вы намерены предпринять?»
- «Кто может оказать вам поддержку?»

Коррекция эмоционального состояния детей, подвергшихся сексуальному насилию

- **Сексуальное насилие** – это крайне тяжёлая психологическая травма. Такое событие разрывает психическую жизнь на части, и ресурсов самого ребёнка недостаточно, чтобы с этим справиться. По силе воздействия на психику сексуальное насилие приравнивается к участию в боевых действиях и захвату в заложники.
- После выявления случая насилия над ребёнком и диагностики проводится коррекционная работа эмоционального состояния ребёнка.
- В начале коррекционной работы с детьми подвергшимся сексуальному насилию требуется предварительная работа по снятию тревоги, беспокойства, страха и связанных с ними психологических защит.



Техника «Мышечная релаксация по Джекобсону»

Методика мышечной релаксации по Джекобсону

- ◆ Е. Джекобсон обнаружил тесную взаимосвязь между эмоциями и мышечным тонусом.
- ◆ Методика мышечной релаксации предполагает напряжение каждой группы мышц с последующим расслаблением. Мышечное расслабление в данной методике используется для снятия эмоционального напряжения.



Суть техники: на короткий момент создать сильное мышечное напряжение, чтобы мышцы перенапряглись. Вследствие такого интенсивного напряжения мышцы расслабляются. Напрягаются расслабляются последовательно следующие участки тела: кисти, предплечья, лопатки, плечи и т.д.

Инструкция по напряжению мышц:

- ◆ Кисти — сожмите пальцы в кулак;
- ◆ Предплечья — согните кисти в лучезапястном суставе;
- ◆ Плечи и надплечья — разведите руки в стороны на уровне плеч, согните их в локтях, плечи чуть-чуть подняты;
 - ◆ Лопатки — сведите вместе и из этого положения опустите их вниз;
 - ◆ Лицо — нахмурьте брови, зажмурьте и сведите к центру глаза, сморщите нос, сожмите челюсти и разведите углы рта в стороны;
 - ◆ Шея — попытайтесь наклонить голову вперед, но мысленно представьте противодействие, ваша голова словно бы упирается в непреодолимое препятствие;
 - ◆ Пресс — втяните живот, сделайте его плоским;
 - ◆ Ягодицы — сядьте на жесткую поверхность так, чтобы бедра ее не касались, покачайтесь на напряженных ягодицах;
 - ◆ Промежность — одновременно с напряжением брюшного пресса и ягодиц втяните промежность в себя;
 - ◆ Бедра — из положения сидя вытяните ноги вперед под прямым углом;
 - ◆ Голени — потяните стопы на себя и чуть-чуть к центру;
 - ◆ Стопы — согните пальцы.

Техника обучения ребенка контролируемому дыханию:

Взрослый помещает одну руку себе на живот, другую на грудь и показывает ребенку выполнение упражнения. Рука на груди должна почти не двигаться, а рука на животе подниматься и опускаться вместе с дыханием. Когда ребенок понял, как выполнять упражнение, его просят выбрать слово, которое он будет произносить про себя на выдохе («Спокойствие», «Тихо» и т.д. Практиковать контролируемое дыхание два раза в день по десять минут.)



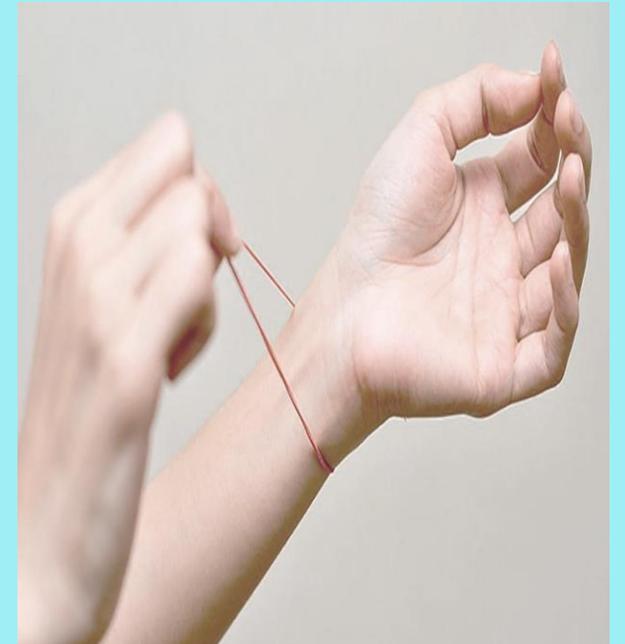
Систематическая десенсибилизация

Это метод поведенческой психотерапии уменьшает эмоциональный всплеск. Проработка травмы с помощью движения глаз. Эта методика особенно эффективна для старших детей и подростков. Ребёнку предлагают следить глазами, не поворачивая головы, за пальцем взрослого, совершающим 10-20 быстрых круговых или движений из стороны в сторону. Это моделирует ритмические билатеральные движения глаз. Одновременно клиент визуализирует травматические события. Метод позволяет стирать болезненный след в памяти в короткий период времени.



Техника «Остановка мысли»

Способ **остановки мысли** может быть вербальным (сказать мысли «уйди», «стоп») или физическим (например, щелканье резинкой, надетой на запястье). Следующим шагом является замена нежелательной мысли на приятную. Ребенок может практиковаться в этом навыке с психологом, в школе или дома – в любом месте, где ему нужно сконцентрироваться на том, что происходит вокруг. Продемонстрируйте, как работает техника. Попросите ребенка закрыть глаза и вспомнить мысль, которая его преследует. Не обязательно что-то, напрямую связанное с подробностями травмы, но что-то, что ребенок находит неприятным. Через пять-десять секунд резко хлопните в ладоши и громко скажите: «Стоп!» В большинстве случаев это отвлечет ребенка и прервет процесс размышления. Объясните, что любая мысль подконтрольна и может быть остановлена.



Упражнение «Лобно- затылочный обхват»

Предназначено для самостоятельной настройки на любой вид деятельности, на успешное усвоение новой информации и для снятия психоэмоциональных стрессов.

Выполнение:

На голову накладываются обе руки. Можно делать это упражнение самостоятельно, но в более тяжелых случаях будет эффективнее, если руки будет накладывать близкий человек или просто человек, которому ребенок доверяет. Обнаружено, что при такой позиции уменьшается острота эмоциональных переживаний, что позволяет более легко снимать стресс, чем без наложения рук на голову.

Дыхание при выполнении этого упражнения следует делать глубоким, равномерным (без задержек).

Особенно это важно для снятия стресса. Закончить упражнение глубоким вдохом-выдохом. После этого снять с головы руки.

Для снятия эмоционального стресса подобным же образом в лобно-затылочной позиции на фоне равномерного глубокого дыхания «продумывается», вспоминается или представляется любая отрицательная жизненная ситуация, вызывающая стресс. Ситуацию не следует анализировать, а только вообразить ее течение. Желательно повторить «продумывание» ситуации 2–3 раза.

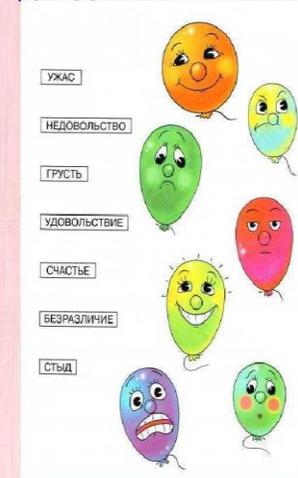
Для усиления положительного эффекта упражнения можно дополнительно мысленно переделать ситуацию на более благоприятную для ребенка, так чтобы она завершилась в вашу пользу.

Учить распознавать эмоции

После снятия эмоционального и мышечного напряжения важно научить детей распознавать свои эмоции. Объяснить ребенку, что эмоция это процесс, который включается при встрече с какой-то ситуацией. При этом в теле происходят изменения. Эмоции могут быть приятные (когда случается что-то хорошее) и неприятные (при опасности или угрозе). В любом случае эмоция вызывает физические изменения, с помощью, которых ребенка нужно научить взять ситуацию под контроль.

Нужно объяснить ребенку, что после произошедшей ситуации, он начинает ее воспринимать и пытается ее объяснить. Каким будет это объяснение зависит от мыслей и настроения, а еще от того чем ребенок в тот момент занимался. Восприятие ситуации вызывает эмоцию и внутри что-то меняется. Ребенок чувствует перемену настроения, оно улучшилось или наоборот испортилось. Тело тоже реагирует на эмоцию сердце начинает биться сильнее, дыхание учащается. Далее эмоция проявляется в поведении.

Определи к какому шарик
подходит название эмоции.



Учить распознавать интенсивность эмоций

Уровни интенсивности:

1. **Низкий.** В груди чувствуется жжение, будто от искры загорелся огонек. Сейчас самое время осознать проблему и потушить пламя, пока не поздно

2. **Средний.** Огонь полыхает все больше. Еще немного и начнется настоящий пожар. Погасить его уже гораздо сложнее. Но если постараться можно справиться и не дать пламени разгореться сильнее.

3. **Высокий.** Пламя, например гнева охватывает тебя с головы до ног и сдержать его уже не возможно. Пылающий огонь пожирает все вокруг оставляя после себя выжженную землю. Чтобы справиться с этим пеклом, нужно проявить большую выдержку и настойчивость. Одно неосторожное слово или действие и случается беда.



Как ребенку управлять СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

- 1. Выпить воды.
- 2. Досчитать до 10
- 3. Глубоко подышать или сделать дыхательное упражнение
- 4. Сжимать и разжимать кулаки.
- 5. Отжаться от стены.
- 6. Помять антистресс
- 7. Порисовать, например нарисовать свои эмоции и т.д.
- 8. Записать свои переживания.
- 9. Поговорить со взрослым, которому доверяешь
- 10. Сделать перерыв

Как ребенку управлять СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

- 11. Поговорить с самим собой
- 12. Прогуляться или пробежаться
- 13. Сделать растяжку
- 14. Поднять что то тяжелое, например коробку.
- 15. Перекусить
- 16. Представить спокойное место
- 17. Послушать музыку
- 18. Комкать и рвать бумагу
- 19. Найти для себя любимое дело
- 20 Представить свои отрицательные эмоции в виде воздушного шарика и отпустить, пусть улетит!



Наши контакты



Государственное автономное учреждение Иркутской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной
помощи» г. Иркутск, ул. Пискунова, 42, тел.: 8(3952)700-940;
Директор – Михайлова Валентина Николаевна

Об услугах, предоставляемых ГАУ ЦППМИСП, читайте на
сайте - <https://cpmss-irk.ru/>

Будем рады видеть вас в Центре!

