

Ребенку от 5 до 7 лет
нежелательно
использовать с
компьютером более
7-10 минут в день

Для детей 7-12 лет
норма -
20 минут в день

Дети 12-14 лет
могут проводить
за компьютером
1 час

От 14 до 17 лет
максимальное время
работы за компьютером
1,5 часа



Компьютерный мир не всегда безопасен!

Будьте бдительны online!



Стресс – это физиологическая реакция, которая носит защитный характер и направлена на приспособление организма к существованию в меняющихся условиях окружающей среды.

В разумных пределах стресс необходим. Кратковременный, в малых дозах, он способствует активации резервных возможностей человека, помогает выработать новые реакции, обучает, способствует развитию.

Если же неблагоприятные, значительные по силе факторы оказывают на человека длительное воздействие, то возможности организма к адаптации и защите истощаются, возникают различные отклонения и нарушения, вплоть до гибели.



Важно помнить, что как положительный, так и отрицательный стрессы сопровождаются повышением «скорости износа и истощения организма» (Г.Селье). Поэтому **НЕОБХОДИМО «ДОЗИРОВАТЬ» КОЛИЧЕСТВО СТРЕССОВ В СВОЕЙ ЖИЗНИ!**

Признаки стресса



Если вы обнаружили у себя пять и более из перечисленных признаков, нужно срочно избавляться от стресса!

Первичные меры для снятия стресса

ОТВЛЕКАЙТЕСЬ. Попробуйте переключить внимание на посторонний предмет.

СНИЖАЙТЕ ЗНАЧИМОСТЬ СОБЫТИЙ. Помните, что истинной причиной стресса являются не люди и события, а то, как вы ко всему этому относитесь.

ДЫШИТЕ ПРАВИЛЬНО. Используйте приемы дыхательной гимнастики.

ДЕЙСТВУЙТЕ. Выберите себе подходящую физическую нагрузку. Вы можете разрядиться самым простым методом: побить подушку или надувной мяч, разорвать в клочья газету. Не бойтесь показаться смешными – речь идет о вашем здоровье.

Правила антистрессового стиля жизни

«Умный человек найдет выход из любого сложного положения. Мудрый в этом положении не окажется». Ставьте в жизни реальные и важные цели. Научитесь адекватно оценивать свои способности и умения.



«Выберите себе работу по душе, и вам не придется работать ни одного дня в своей жизни». Найдите свое занятие, которое принесет вам удовольствие. Любимое занятие снимает напряжение, успокаивает и дает возможность упорядочить мысли и привести в порядок чувства.



«В здоровом теле – здоровый дух!». Не бойтесь физических нагрузок! Отрицательные последствия морально-психологических перегрузок усугубляются при отсутствии физической активности. Чем более напряженным в психологическом плане был день, тем большая физическая нагрузка требуется организму.



«Орлы не охотятся на мух!». Научитесь игнорировать мелкие неприятности.



«Не ошибается только тот, кто ничего не делает!». Не уходите от проблем, лучше решайте их по мере поступления. И не бойтесь ошибиться. Ставьте приоритеты и используйте время мудро. Выполняйте дела в порядке их значимости.

АНТИСТРЕССОВАЯ РЕЛАКСАЦИЯ (рекомендована Всемирной организацией здравоохранения)

1. Лягте (в крайнем случае - присядьте) поудобнее в тихом, слабо освещённом помещении; одежда не должна стеснять ваших движений.



2. Закрыв глаза, дышите медленно и глубоко. Сделайте вдох и примерно на 10 секунд задержите дыхание. Выдыхайте не торопясь, следите за расслаблением и мысленно говорите себе: «Вдох и выдох, как прилив и отлив». Повторите эту процедуру 5-6 раз. Затем отдохните около 20 секунд.



3. Волевым усилием сокращайте отдельные мышцы или их группы. Сокращение удерживайте до 10 секунд, потом расслабьте мышцы. Таким образом пройдите по всему телу. Повторите данную процедуру трижды, расслабьтесь, отрешитесь от всего, ни о чём не думайте.



4. Попробуйте как можно конкретнее представить себе ощущение расслабленности, понижаящее вас от пальцев ног, через икры, бедра, туловище головы. Повторяйте про себя: «Я успокаиваюсь, мне приятно, меня ничто не тревожит».



5. Представьте себе, что ощущение расслабленности проникает во все части вашего тела. Вы чувствуете, как напряжение покидает вас.

Лежите спокойно, как тряпичная кукла, около 30 секунд.



6. Считайте до 10, мысленно говоря себе, что с каждой последующей цифрой ваши мышцы всё более расслабляются. Теперь ваша единственная забота - насладиться состоянием расслабленности.



7. Наступает «пробуждение». Сосчитайте до 20. Говорите себе: «Когда я досчитаю до 20, мои глаза откроются, я буду чувствовать себя бодрым. Неприятное напряжение в конечностях исчезнет».

Это упражнение рекомендуется выполнять 2-3 раза в неделю. Поначалу оно занимает около четверти часа, но при достаточном овладении им, релаксация достигается быстрее.



***Важно научиться управлять стрессом,
иначе стресс начнет управлять вами!***

Автор: психолог Каральчук Т.И.

Тираж 200 экз.

Министерство здравоохранения
Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Лидский зональный центр гигиены и
эпидемиологии»



Учимся противостоять стрессу

Как развивать эмоциональный интеллект у детей?

Развитие эмоционального интеллекта у ребенка происходит с самого раннего возраста: с первых сказок, песен, общения с мамой и папой. До 5 лет активная роль в этом процессе принадлежит именно родителям. И даже если кажется, что вы не делаете ничего особенного, это не так. Вы общаетесь с ребенком, проговариваете все, что происходит вокруг него, демонстрируете картинки в книжках, читаете стихи и сказки и своей интонацией показываете отношение к ситуациям.

С дошкольниками и младшими школьниками уже можно играть в специальные игры для тренировки и развития эмоционального интеллекта. Большое преимущество таких игр в том, что они веселые и не требуют особой подготовки. В некоторые можно играть по пути в детский садик или школу. Они помогают снимать эмоциональное напряжение, иногда с их помощью ребенок может раскрыть свои тревоги и страхи, рассказать вам что-то сокровенное. Очень важно для взрослого в момент игры быть максимально включенным в процесс: слушать, сопереживать, реагировать.

Развитие у подростков эмоционального интеллекта также не происходит само собой и требует специальных усилий родителей, педагогов и психологов. Например, можно использовать специально разработанные игры, арт-терапию (в особенности, музыка- и библиотерапию); психогимнастику (она предполагает выражение переживаний, эмоциональных состояний, проблем с помощью движений, мимики, пантомимы); поведенческую терапию и дискуссионные методы. Одним из самых эффективных методов считаются тренинги, направленные на развитие EQ.

5 простых игр для развития эмоционального интеллекта у ребенка:

1. *«Эмоции в слове»*. Предложите ребенку произнести одно слово (или фразу) с разными интонациями: весело, грустно, со злостью и т.д.
2. *«Сказка на новый лад»*. Попросите ребенка пересказать известную сказку с определенной интонацией.
3. *«Разноцветная классика»*. Предложите нарисовать музыку (лучше всего использовать классические произведения).
4. *«Танцую настроение»*. Это игра по принципу «что слышу, то танцую».
5. *«Все чувства нужны»*. Называйте ребенку эмоцию, а он должен объяснить, в чем ее польза.



Автор: психолог
Каральчук Татьяна Ивановна

Государственное учреждение «Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии», 2021 г.

Тираж 200 экз.

ЭМОЦИИ И ЗДОРОВЬЕ

ПОЧЕМУ ВАЖНО РАЗВИВАТЬ У РЕБЕНКА ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ?

Как эмоции влияют на здоровье?

Эмоции – это первоначальная реакция человека на какое-либо событие в жизни, они возникают спонтанно, их достаточно сложно отследить и зафиксировать. Эмоции являются постоянным спутником организма, влияют на настроение, самочувствие, а длительное присутствие отдельных эмоций может привести к определенному симптому или болезни.

Почему актуально развитие эмоциональной сферы ребенка?

Еще пару десятилетий назад дети могли естественным образом совершенствоваться в развитии эмоционального интеллекта: общались во дворе без присмотра взрослых, свободно играли в детском саду (тогда каждая минута не была посвящена занятиям), проводили время без гаджетов. Сейчас малыши, да и школьники часто лишены полноценного общения. А ведь именно во время живого общения задействуются зеркальные нейроны, отвечающие за обучение по принципу подражания. Чем активнее включаются в работу зеркальные нейроны, тем лучше получается оценивать эмоциональное состояние окружающих, считывать и применять успешные модели поведения.

Что такое EQ? Для чего он нужен?

Эмоциональный интеллект (EQ) – это способность определять, использовать, понимать свои эмоции, управлять ими, конструктивно облекать стресс, эффективно общаться, сопереживать, преодолевать трудности и решать конфликты, а также распознавать и понимать эмоции и чувства других людей.

Высокий уровень эмоционального интеллекта у детей позволит им в будущем лучше управлять собственными чувствами, адекватно реагировать на различные ситуации, правильно выстраивать взаимоотношения, с легкостью разрешать возникающие конфликты в общении.

Умение разбираться в собственных чувствах и эмоциях, управлять ими является личностным фактором, укрепляющим психологическое и соматическое здоровье ребенка.



Что должно насторожить родителей?

Косвенными признаками недостаточно развитого эмоционального интеллекта у ребенка могут быть:

- истерики и скандалы по самому незначительному поводу;
- отсутствие друзей или частые ссоры с ними;
- нежелание идти в школу, причину которого ребенок не может объяснить;
- страх неудачи и боязнь пробовать новое;
- неумение пересказывать прочитанный текст, сложности с сочинениями;
- сложности с выполнением творческих заданий, отсутствие фантазии.

Это лишь несколько поверхностных симптомов, которые могут стать звоночком: пора помогать ребенку!

Некоторые дети очень быстро развивают EQ почти самостоятельно – за счет активного общения, наблюдательности, умения выстраивать причинно-следственные связи между различными поступками и реакциями. Другим требуется помощь взрослых.

ВАЖНО ЗНАТЬ

- Самоубийство (суицид) – намеренное, осознанное лишение себя жизни.
- Суицидальная попытка (*синонимы: парасуицид, незавершенный суицид, умышленное самоповреждение и др.*) – это любое умышленное действие по причинению себе вреда, которое по той или иной причине не привело к смертельному исходу.
- Суицидальное поведение – аутоагрессивное поведение, проявляющееся в виде фантазий, мыслей, представлений или действий, направленных на самоповреждение или самоуничтожение и, по крайней мере, в минимальной степени мотивируемых явным или скрытым желанием умереть.

ОСОБЕННОСТИ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ И МЫШЛЕНИЯ РЕБЕНКА, СВИДЕТЕЛЬСТВУЮЩИЕ О СУИЦИДАЛЬНОЙ УГРОЗЕ:

- невыносимая душевная боль, которую хочется уменьшить любыми средствами;
 - разочарование в удовлетворении психологических потребностей (потребности в безопасности, возможности достичь чего-то, овладеть чем-то, необходимости дружбы или принадлежности к чему-то или к какой-то группе);
 - поиск решения проблем не дает результата, заводит в тупик, наводит на мысли о смерти;
 - присутствует беспомощность, безнадежность, ощущение бессилия, невозможность что-то сделать, чувство, что никто из окружающих не может помочь в борьбе с его болью;
 - конфликт ценностей и полярность мышления (видит вещи в черно-белом цвете: либо все хорошо, либо все плохо);
 - противоречивость (амбивалентность) в отношениях и мышлении. Например, одновременно любит и ненавидит родителей, сестер и братьев, противоречив в принятии своего решения о жизни и смерти.
- ! Именно эта противоречивость и дает возможность вовремя предотвратить суицидальный поступок. Подросток старается сделать так, чтобы другие увидели его боль, остановили, переубедили и изменили ход его суицидальных мыслей, оставляя сигналы и ключи.**

ЗНАКИ (КЛЮЧИ) СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

Словесные ключи:

- прямые или косвенные сообщения о суицидальных намерениях: «ты меня больше не увидишь», «я не могу больше выносить эту проблему», «скоро все это закончится»;
- шутки, иронические высказывания о бессмысленности жизни;
- уверения в беспомощности и зависимости от других;
- самообвинения;
- прощание, сообщение о конкретном плане суицида.

Поведенческие ключи:

- раздача своих ценностей, долгов (начинает чинить какие-то вещи, старается чтобы все было в порядке);
- написание «записок-завещаний»;
- несоблюдение правил личной гигиены, изменение привычек сна, питания;
- самоизоляция от других людей, резкое снижение повседневной активности;
- частое прослушивание траурной или печальной музыки;
- склонность к неоправданно рискованным поступкам.

Ситуационные ключи:

- психотравмирующие события, которые недавно произошли в жизни ребенка или подростка (разрыв отношений с любимым человеком, публичное оскорбление, незаслуженное наказание, конфликт с родителями и т.п.)

ПРИ ПОДОЗРЕНИИ НА СУИЦИДАЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ НЕОБХОДИМО:

- информировать родственников ребенка о суицидальной опасности;
 - привлечь для консультации детского психолога либо психиатра (с согласия родителей или официальных опекунов);
 - сохранять понимающую и вежливую позицию;
 - дать необходимые объяснения о чувствах и поведении человека в кризисе;
 - принять то, что суицид – это не игра и не беспомощная попытка привлечь к себе внимание (иначе говоря, к суициду нужно относиться серьезно);
 - избегать моральных оценок и директивного тона в беседе;
 - проявлять уважение к мнению и ценностям ребенка;
 - иметь в себе мужество задавать нужные вопросы (максимально конкретные);
 - избегать принятия решений вместе с ребенком.
- ! Часто дети и подростки высказывают свою ответственность беседой, что усиливает бдительности окружающих. Следует помнить, что суицидальные мысли могут легко возвращаться в течение нескольких дней или часов.**



Ты боишься, стыдишься, прощаешь,
жалеешь и оправдываешь его.....

И насилие в семье повторяется...

оно будет продолжаться до тех пор,
пока ты будешь молчать...



ПРЕРВИ МОЛЧАНИЕ!

ОСТАНОВИ НАСИЛИЕ.

БУДУЩЕЕ БЕЗ НАСИЛИЯ ЕСТЬ

Поддержку и консультацию специалистов можно получить

* **8-801-100-8-801** 

Общенациональная горячая линия для пострадавших от домашнего насилия.
Бесплатно со стационарного телефона.

**В БЕЛАРУСИ
КАЖДАЯ ТРЕТЬЯ ЖЕНЩИНА
ПОДВЕРГАЕТСЯ НАСИЛИЮ
СО СТОРОНЫ ПАРТНЕРА!**

* Источник: ЮНФПА, 2014 года

* www.ostanovinasilie.org 

* Территориальные центры социального обслуживания
населения вашего района

* Учреждения здравоохранения

* 102 Милиция



НАСИЛИЕ К СВОИМ БЛИЗКИМ - ПРОТИВОПРАВНО!

Ты можешь остановиться и все изменить!



ТЫ ПРИМЕНЯЕШЬ НАСИЛИЕ?



**физическое
насилие**



**психологическое
насилие**



**сексуальное
насилие**

КАЖДОЕ НАСИЛИЕ НАКАЗУЕМО!

АДМИНИСТРАТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Нанесение побоев, не повлекшее причинения телесных повреждений, умышленное причинение боли, физических или психических страданий, совершенные в отношении близкого родственника либо члена семьи, если в этих действиях нет состава преступления



ШТРАФ в размере до десяти базовых величин



АРЕСТ на срок до 15 суток

МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ



ЗАЩИТНОЕ ПРЕДПИСАНИЕ - запрет на общение, посещение, выяснение места пребывания гражданина, пострадавшего от насилия в семье, а также обязанность агрессора временно покинуть (на срок от 3 до 30 дней) общее с пострадавшим жилое помещение (Закон «Об основах деятельности по профилактике правонарушений»)

УГОЛОВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Угроза убийством, причинением тяжких телесных повреждений или уничтожением имущества, истязание, умышленное причинение телесных повреждений



**ЛИШЕНИЕ
СВОБОДЫ (до 15 лет)**

Умышленное противоправное лишение жизни другого человека



**ЛИШЕНИЕ
СВОБОДЫ (до 25 лет)**



**ПОЖИЗНЕННОЕ
ЗАКЛЮЧЕНИЕ**



СМЕРТНАЯ КАЗНЬ

ВОЗМОЖНО, ТЫ ПРИМЕНЯЕШЬ НАСИЛИЕ.

ТЫ МОЖЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ПОМОЩЬ

- пройти коррекционную программу,
изменить к лучшему свою жизнь и жизнь своих близких.



www.ostanovinasilie.org

НАСИЛИЕ В СЕМЬЕ НАКАЗУЕМО!



Насилие в семье -
умышленные действия физического,
психологического, сексуального характера члена семьи
по отношению к другому члену семьи, нарушающие его права, свободы,
законные интересы и причиняющие ему физические и (или) психические страдания

Административная ответственность (штраф, административный арест)

Уголовная ответственность

Агрессор привлекается к административной ответственности за правонарушение по отношению к члену семьи в первый раз

Агрессор привлекается к административной ответственности за правонарушение по отношению к члену семьи повторно в течение года

Угроза убийством, причинением тяжкого телесного повреждения или уничтожением имущества, истязание, оскорбление, умышленное причинение легкого или менее тяжкого телесного повреждения (лишение свободы до 5 лет)

Официальное предупреждение - письменное разъяснение агрессору о недопустимости подготовки или совершения правонарушений в целях предупреждения повторности совершения им правонарушений

Профилактический учет - наблюдение за поведением агрессора в целях предупреждения с его стороны подготовки или совершения правонарушений и оказания на него профилактического воздействия

Измасивание, насильственные действия сексуального характера, развратные действия (лишение свободы до 15 лет)

***Защитное предписание** - установление агрессору, совершившему насилие в семье, ограничений на совершение определенных действий

Умышленное тяжкое телесное повреждение либо противоправное лишение жизни другого человека (лишение свободы до 25 лет, пожизненное заключение, смертная казнь)

***Защитное предписание** выносится агрессору в письменной форме руководителем органа внутренних дел или его заместителем на срок от 3-х до 30-ти суток. Защитным предписанием агрессору, в отношении которого оно вынесено, запрещается:

- предпринимать попытки выяснять место пребывания пострадавшей от насилия в семье, если она находится в месте, неизвестном агрессору;
- посещать места нахождения пострадавшей, если она временно находится вне совместного места жительства или места пребывания с агрессором;
- общаться с пострадавшей, в том числе по телефону, с использованием глобальной компьютерной сети Интернет.

Защитное предписание с письменного согласия пострадавшей от насилия в семье обязывает агрессора временно покинуть общее с пострадавшей жилое помещение и запрещает распоряжаться общей собственностью.

Плакаты разработаны в рамках реализации проекта «Министерство внутренних дел Республики Беларусь и его территориальные подразделения в сфере транснационального лидерства и влияния на мирные и семейные в Республике Беларусь».



В 801 100 8 801 ОБЩЕНАЦИОНАЛЬНАЯ ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ДЛЯ ПОСТРАДАВШИХ ОТ НАСИЛИЯ В СЕМЬЕ



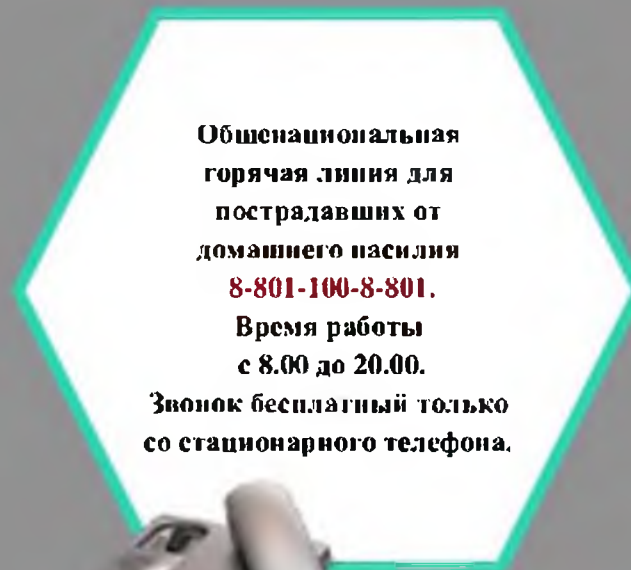
КТО В ЗОНЕ РИСКА?

КТО СТАНОВИТСЯ МИШЕНЬЮ ДЛЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАСИЛИЯ?

Люди со слабыми и проницаемыми личностными границами. Они не вполне осознают, чего сами хотят, поэтому легко пренебрегают своими потребностями в угоду желаний окружающих, не умеют сказать «нет», легко поддаются манипуляциям.

Люди, использующие такие защитные механизмы психики как отрицание и вытеснение. Они просто «проглатывают» эмоциональную агрессию в свой адрес, не впускают в область осознания свои негативные переживания, привычно их вытесняют, лишая себя эмоций и, соответственно, возможности принятия решений с опорой на свои эмоции.

Люди-алекситимы. Они с трудом понимают и описывают свои эмоциональные состояния, легко заражаются чужими эмоциями, например, страхом, что делает их уязвимыми для манипуляций и использования.



Общенациональная
горячая линия для
пострадавших от
домашнего насилия

8-801-100-8-801.

Время работы
с 8.00 до 20.00.

Звонок бесплатный только
со стационарного телефона.



Круглосуточный
телефон доверия
службы экстренной
психологической помощи
города Гродно:

Skype: Help170

E-mail: Help170@mail.ru

Городской номер: 170

Звонок с мобильного
телефона:

8 (0152) 75-23-90



Автор: психолог
Каральчук Татьяна Ивановна

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
Государственное учреждение
«Лидский зональный центр гигиены и эпидемиологии»



ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАСИЛИЕ

*Как распознать и
противостоять?*

Предложите поддержку	Пусть подросток знает, что вы всегда полностью и безоговорочно на его стороне. Сдерживайтесь задавать слишком много вопросов, но дайте понять, что вы всегда готовы предоставить любую необходимую поддержку.
Будьте мягкими, но настойчивыми	Не сдавайтесь, если подросток сначала закрывается от вас. Разговоры о депрессии очень трудны для этого возраста. Уважайте уровень комфорта ребенка, но в то же время подчеркивайте вашу заботу и готовность слушать.
Слушайте безоценочно	Спротивляйтесь любому желанию критиковать или выносить суждения, как только подросток начинает говорить. Важно уже то, что ваш ребенок общается. Избегайте давать непрошенных советов и не ставьте ультиматумы.
Признайте его чувства	Даже не пытайтесь разговаривать с подростком, если его чувства или проблемы кажутся вам глупыми. Просто примите боль и печаль, которые он чувствует. Если вы этого не сделаете, то он поймет, что вы не принимаете его чувства всерьез.

Рецепт профилактики подростковой депрессии

- Безусловная любовь
- Пристальное внимание
- Обучение навыкам общения
- Умение поддержать стремления подростка к независимости и самостоятельности
- Способность понять и разделить его интересы
- Поощрение любых творческих инициатив



ДЕПРЕССИЯ У ПОДРОСТКА



Автор: психолог
Каральчук Татьяна Ивановна

2020



Телефон 170 Доверия

Каждый человек может столкнуться с ситуацией, которая выбивает из привычного ритма, кажется непереносимой и неразрешимой. В подобных случаях народная мудрость советует найти сопереживающего собеседника и “излить ему душу”. Такой собеседник теперь есть!

Если у вас:

- возникли проблемы и конфликты в личной жизни, на работе, во взаимоотношениях с окружающими
- нарастает чувство одиночества, ощущение “тупика” в жизни, апатия
- нарушается сон и аппетит
- появляются мысли о бесперспективности жизни
- нет желания либо возможности обсудить возникшие проблемы с близкими вам людьми
- просто возникло желание с кем-нибудь пообщаться

ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ - 170

и вы получите бесплатно и анонимно консультацию профессионального психолога, который постарается помочь вам разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из неё, проинформирует о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения. Воспользуйтесь этим шансом - **круглосуточно**.

По телефону доверия 170 можно получить анонимно информацию об оказании психотерапевтической, психиатрической и наркологической помощи.



УЗ “ГОКЦ “Психиатрия-наркология”
2012г.