

Областное государственное бюджетное учреждение социального обслуживания  
«Социально - реабилитационный центр для несовершеннолетних Заларинского  
муниципального округа»



## *Согревая сердца*



№5  
Май  
2025

# Содержание

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование</b>	<b>№ стр.</b>
<b>1</b>	<b>«Мамочка и судьба»</b>	<b>3-6</b>
<b>1.1</b>	История праздника 1 мая для детей	<b>3</b>
<b>1.2</b>	О празднике День Победы. Как провести праздник 9 мая в кругу семьи.	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>«Ваш юрист»</b>	<b>7 - 10</b>
<b>2.1</b>	«Алименты на детей»	<b>7</b>
<b>3</b>	<b>«В копилку приемного родителя»</b>	<b>11-13</b>
<b>3.1</b>	Как развить лидерские качества у ребенка?	<b>11</b>
<b>4</b>	<b>«Психолог и я»</b>	<b>14-20</b>
<b>4.1</b>	Детские тревоги, страхи и фобии: причины, следствия и способы преодоления	<b>14</b>
<b>4.2</b>	Методы преодоления страха	<b>20</b>
<b>5</b>	<b>«Мудрые мысли, цитаты, изречения, полезная информация, истории, поздравления, сказки»</b>	<b>21</b>
<b>5.1</b>	Поздравительная открытка с Днем Победы!	<b>21</b>
<b>6.</b>	<b>Наши Новости</b>	<b>22-23</b>

## История праздника 1 мая для детей



### 1 мая - Праздник весны и труда

На протяжении долгих лет Первомайский праздник назывался Днем международной солидарности трудящихся. Каждый год в этот день школьники, студенты и трудящиеся шли на демонстрацию.

Взрослые несли в руках большие флаги, цветы и транспаранты, а в руках у детишек были маленькие флажки и воздушные шары. Все радовались весне, обновлению природы и теплым солнечным лучам. Вернувшись, домой, все садились за праздничный стол.

Первомай был прекрасным поводом отправить друзьям и близким поздравительные открытки и пожелать здоровья и счастья.

1 мая 1990 года состоялась последняя Первомайская демонстрация. День международной солидарности трудящихся утратил политический характер и был переименован в Праздник весны и труда. Сегодня его отмечают не так активно, как в былые годы. Но, поскольку этот день выходной, люди имеют возможность отдохнуть от работы, пригласить гостей или самим сходить в гости и приятно провести время в хороший весенний день. А некоторые, напротив, считают, что в День труда нужно непременно трудиться — отправляются на дачу и работают на огороде.

### Как празднуют Первомай в разных странах

#### Америка

День труда в Соединенных Штатах отмечается не 1 мая, а в первый понедельник сентября. А вот 1 мая у американцев есть обычай петь и танцевать вокруг «майского дерева» (этот обычай пришел в Америку из Европы). Детишки собирают в бумажные корзиночки весенние цветы. Эти корзинки они ставят под дверь близким друзьям и родственникам, а затем нажимают кнопку звонка и убегают. Кто-то открывает дверь, а там — приятный сюрприз!

#### Англия

В далекие времена в первый майский день кельты праздновали Бельтайн — праздник, название которого в переводе означает «Веселый костер». Он был посвящен солнцу и выгону скота на летние пастбища. Жители собирали дрова для священных костров. Они складывали их на холмах и на рассвете поджигали. Пригоняли скот с пастбищ и проводили между кострами. Таким образом, они отдавали дань солнцу и пытались умиловить силы природы. Конечно, сегодня Бельтайн так уже не празднуют — просто устраивают шествия и массовые гулянья.





## Германия

Немецкие юноши тайно сажают майские деревья напротив окон любимых девушек. 1 мая многочисленные партии и движения проводят митинги, которые очень часто заканчиваются драками и потасовками.

А вообще в Германии ночь с 30 апреля на 1 мая — это Вальпургиева ночь! Предание гласит, что в это время ведьмы устраивают шабаш на горе Броккен. А появилось это предание вот почему. В Средние века некоторые германские племена не желали принимать христианство и устраивали тайком костры с плясками, поклоняясь языческим богам. Ну а в народе стали ходить легенды, что это ведьмы на шабаш собираются.

## Греция

В Греции принято праздновать переход весны в лето. Над входом в дом развешивают венки, символизирующие наступление праздника цветов. Рано-рано утром девушки в деревнях одеваются в нарядные национальные платья и уходят собирать цветы, чтобы сплести венки и украсить ими дома. Греки также устраивают шествия с цветами в честь прихода лета.

## Италия

У итальянского праздника древние языческие корни. И Днем труда он называется совсем не случайно. Дело в том, что три тысячи лет назад жители Древней Италии поклонялись богине Майе — покровительнице земли и плодородия. Именно в ее честь последний месяц весны называли маем. Ну а в первый майский день устраивались торжества и гулянья.

Древние римляне в конце апреля — начале мая устраивали фестивали, называемые Флоралиями, которые были посвящены Флоре — богине цветов и юности. Сегодня жители Италии тоже почитают эту богиню: проводят фестивали цветов, приносят цветы в храм. Ну а на Сицилии в первомайские дни все собирают луговые ромашки — по местным поверьям, эти цветы приносят счастье. У итальянцев есть еще одна прекрасная традиция — украшение «первомайского дерева». Причем нарядить они могут не только деревце, но даже обычный столб. В ход идут кисточки, бантики, искусственные цветы — главное, чтобы было красиво и празднично! Вокруг «первомайского дерева» водят хороводы, танцуют и поют, устраивают огненные представления и фейерверки.

## Франция

Французы умеют веселиться! 1 мая они празднуют День ландыша. На каждом углу вы можете увидеть замечательные нежные весенние цветы. Французы считают, что именно этот цветок приносит счастье, поэтому обязательно стараются подарить букетик ландышей своим любимым, друзьям и родственникам.

А во французском городе Клуис именно в этот день проводится Карнавал улиток.

# Мамочка и судьба



## 9 мая – День Победы

Интересная и полезная информация о празднике «День Победы».

9 мая в России отмечается День Победы. День Победы над фашистской Германией в Великой Отечественной войне. Война началась 22 июня 1941 года. Весь наш народ поднялся на борьбу с немецко-фашистскими захватчиками: в военкоматы выстраивались очереди, на фронт уходили порой прямо со школьной скамьи. В тылу остались только женщины, дети и старики. Они работали на заводах, рыли окопы, строили оборонительные сооружения, гасили на крышах зажигательные бомбы. А ещё — растили детей, спасали будущее страны. Главный девиз всего народа был: «Всё для фронта, всё для победы!»

Но несмотря на героическое сопротивление, враг неудержимо приближался к Москве. Чтобы обмануть немецких лётчиков, бомбивших Москву, на Кремлёвской стене были нарисованы дома и деревья. Не блестели золотом купола кремлёвских соборов: их покрасили чёрной краской, а стены замазали зелёными и чёрными полосами. Путь вражеским самолётам преграждали и наши истребители. На подступах к Москве сражалась дивизия под командованием генерала Панфилова. У железнодорожного разъезда Дубосеково, двадцать восемь наших солдат с политруком Василием Клочковым остановили фашистскую танковую колонну. Клочков перед началом жестокого боя произнёс фразу, которая стала исторической: «Велика Россия, а отступать некуда — позади Москва». Почти все герои-панфиловцы погибли, но не пустили вражеские танки к Москве.



По мере продвижения гитлеровской армии на восток на занятых немцами территориях стали возникать партизанские отряды. Партизаны взрывали фашистские поезда, организовывали засады и внезапные налёты.

Берлин пал. Полной победой закончилась война советского и других народов против германского фашизма. Но велика и горька была цена этой победы. Наша страна потеряла в этой страшной войне около 27 миллионов человек.

9 мая 1945 года Москва осветилась салютом долгожданной победе. С ликованием праздновала первый день мира вся наша страна. Москвичи, покинув дома, спешили на Красную площадь. На улицах военных обнимали, целовали, хватали в охапку и качали, подбрасывая над головами бурлившего людского моря. В полночь грянул невиданный доселе салют. Было дано тридцать залпов из тысячи орудий.

Праздник 9 Мая стал священным для каждого из нас. Мы все должны помнить о прошлом и благодарить старшее поколение за Великую Победу.

## Как провести праздник 9 мая в кругу семьи

С этим праздником обязательно следует поздравить всех знакомых ветеранов. Страшную участь уготовили многим народам фашистские изуверы. Они хотели стереть с лица земли целые народы, оставить их без будущего — без детей. В нашей стране не было ни одной семьи, которой бы эта война не принесла горя. И мы все,



рождённые после этой страшной войны, должны быть благодарны за свою жизнь ветеранам Великой Отечественной! Купите с мамой или папой в этот день несколько гвоздик, пойдите в городской парк. Вы наверняка там увидите людей с орденами и медалями на груди. Героев той войны с каждым годом остаётся всё меньше. Подойди и поздравь такого человека с праздником, подари ему цветок или просто открытку. Ему будет очень приятно, что даже самые маленькие россияне помнят о его подвиге.

А вечером, когда вся семья соберётся вместе, попроси родителей показать тебе семейный альбом. Наверняка там найдутся фотографии военных лет твоих прадедушек и прабабушек. Эти фотографии чёрно-белые, иногда порыжевшие от времени. Пусть взрослые вспомнят имена и фамилии тех, кто смотрит на вас с альбомных страниц, вспомнят, где ваши прадеды работали и служили во время и после войны. Если фотографии не подписаны — подпиши их вместе с мамой и папой. Затем можно полистать и подписать папины армейские фотографии или студенческие фото мамы и папы. А вот уже и твои детские фотографии улыбаются из альбома. Они яркие, нарядные, цветные. Именно об этом мечтали и за это воевали те, кто навсегда останется «чёрно-белыми». Все фотографии надо обязательно подписать. Потому что память недолговечна. А «что написано пером — не вырубишь топором». Когда-нибудь ты сам будешь листать этот альбом уже со своим сыном или дочуркой и рассказывать им историю своей семьи. На Руси издавна о людях, не помнящих семейных традиций, пренебрежительно говорили: «Иван, родства не помнящий». Давай же будем беречь, хранить и приумножать историю и традиции своей семьи!



# Алименты на детей

## История появления алиментов

Алименты – это средства, выплачиваемые на содержание других лиц. Семейное законодательство возлагает на родителей обязанности по предоставлению содержания своим детям, а детям — право на получение этого содержания. У детей также есть обязанность по содержанию родителей, которая обеспечивается правом на взыскание алиментов и дополнительных расходов на родителей. Алиментные обязательства возникают добровольно или принудительно. К добровольной форме относится соглашение об уплате алиментов, заключаемое между плательщиком и получателем алиментов. К принудительной форме относится судебный акт (решение суда или судебный приказ), принимаемый по заявлению получателя алиментов.

Алименты на детей

Понятие алиментов известно со времен Античного мира. В Древней Греции и Древнем Риме алименты были обусловлены больше традицией, которая законодательно никак закреплена не была. *Alimentum* (латин.: питание) представляет из себя обязанность содержания родственников, которые не имеют возможности обеспечить себя самостоятельно.

-Первыми алиментщиками в мире были отцы незаконнорожденных детей.

-Позже обязанность уплаты алиментов распространилась на детей, по содержанию своих немощных родителей.

Ничем неограниченная власть отца в Древнем Риме постепенно снижалась, что привело к законодательному закреплению предоставления содержания одними родственниками другим. Появились алименты из законного брака, по кровному родству, а также внебрачным детям — матерью и ее родителями.

## Основания возникновения алиментных обязательств

Алиментные обязательства возникают только из законных семейных отношений. Нуждающиеся члены семьи имеют право требовать уплаты алиментов.

Алименты платятся по судебному решению либо по добровольному соглашению сторон.

Алименты выплачиваются при наличии совокупности соответствующих условий:

- семейная связь между плательщиком и получателем;
- нуждаемость получателя в помощи;
- нетрудоспособность получателя алиментов;
- возможность плательщика предоставить содержание;
- акт, которым установлена обязанность уплаты алиментов.

Родители обязаны содержать своих детей до совершеннолетнего возраста. С момента рождения у родителей возникает обязанность по содержанию детей, которая, в случае уклонения от исполнения, становится алиментной обязанностью.

## Порядок уплаты алиментов

**Алименты предназначены** для содержания ребенка, но выплачиваются родителю, на иждивении которого находится ребенок. Алименты имеют строгое целевое назначение, могут расходоваться только на конкретного ребенка, на другие цели их расходование недопустимо.

Алименты могут выплачиваться наличными деньгами получателю алиментов, могут переводиться на счет в банке, допускается переводить деньги в счет уплаты алиментов почтовыми и иными видами денежных переводов. В последнее время получило распространение использование банковских карт для зачисления алиментов, встречаются случаи использования электронных переводов путем использования Интернет-сервисов. У плательщика алиментов на руках должен оставаться документ, подтверждающий перечисление конкретной суммы, для подтверждения оплаты. Выбор способа оплаты должен быть согласован плательщиком и получателем алиментов. При наличии разногласий деньги можно зачислять на депозит.

## Способы исчисления алиментов

**Рассмотрим основные способы исчисления алиментов:**

**1. Долевой** - ежемесячными суммами. В этом случае алименты исчисляются в долях или процентах к заработной плате и иным доходам плательщика алиментов. На сегодняшний день такой способ исчисления размера алиментов является наиболее распространенным, поскольку самый универсальный.

**2. В твердой сумме** - выплачиваемой периодически. Такой способ применяется, когда заработок плательщика носит непостоянный или меняющийся характер.

В твердой сумме, уплачиваемой единовременно. Этот способ уплаты алиментов применим, когда дальнейшее взыскание алиментов может быть затруднительно. Например, при выезде плательщика алиментов на постоянное место жительства за границу.

**3. Путем предоставления имущества.** Такой способ выплаты алиментов применим в случае, когда у плательщика имеется имущество, например, жилое помещение, в использовании которого заинтересован ребенок, а у родителя, на чьем содержании находится ребенок достаточно средств, для обеспечения насущных потребностей ребенка.

**4. Смешанные варианты выплаты алиментов.** Здесь имеется в виду ситуация, когда часть алиментов выплачивается в твердой сумме, а часть в долях, или путем предоставления определенного имущества.

## Взыскание алиментов на несовершеннолетних детей

*Для взыскания алиментов в судебном порядке необходимо предъявить:*

Исковое заявление о взыскании алиментов или заявление о выдаче судебного приказа на взыскание алиментов.

Исковое заявление предъявляется родителем, на чьем содержании находится ребенок, лицами, заменяющими родителей, или органом опеки.

Для удовлетворения требований о взыскании алиментов не имеет значения, состоят родители в браке или нет. Требование может быть предъявлено в любое время с момента рождения ребенка.

Вопросы определения размера алиментов на детей в судебном порядке, будут рассмотрены в следующей статье.

### Взыскание алиментов на детей в процентном соотношении

Родители обязаны содержать своих несовершеннолетних детей – это общеизвестно, закреплено Семейным кодексом, и должно применяться на практике. Должно, но, тем не менее, не все выполняют предписанные законом и моралью нормы. Пока родители в браке, они без каких-либо нареканий обеспечивают своих детей, но как только супруги разводятся, тут же начинаются проблемы и попытки избежать ответственности.

Практика такова, что в роли недобросовестного плательщика, как правило, оказывается отец. К сожалению, далеко не каждый мужчина готов добровольно содержать ребенка, даже если это его кровный сын или дочь. Именно поэтому, законом предусмотрена процедура взыскания алиментов через суд.

Сделать это достаточно просто — **а)** нужно подать соответствующее исковое заявление, **б)** изложить в суде свою позицию, **в)** аргументировано доказать размер алиментов **г)** на основании судебного решения, получить причитающиеся деньги.

Если вы знакомы с семейным законодательством и правоприменительной практикой, взысканием алиментов можно заняться самостоятельно. Но если хотите получить максимально возможную сумму и избежать противодействия оппонента, то стоит обратиться за помощью к специалисту - **адвокату**.

**Адвокат подскажет, какой вид расчета алиментов выгоднее:** в фиксированной сумме или в процентном соотношении. После этого он подготовит иск о взыскании алиментов, и будет представлять ваши интересы на всех этапах судебного процесса, вплоть до исполнительного производства и взаимодействия с судебным приставом.

Если вы захотите рассчитать алименты **в процентном соотношении**, то **на одного ребенка** можно взыскать **не менее 25%** заработка и (или) иного дохода родителя. Если у вас **два ребенка**, то алименты составят **одну треть** от заработка, а если **детей трое и больше**, то будет взыскано **50%** от дохода его родителя. В некоторых случаях объем долей может быть изменен с учетом семейных обстоятельств бывших супругов, а также их материального положения.

**Данный вид расчета выгоден**, если у плательщика высокий заработок или иной доход, и это можно доказать. Допустим, если отец ребенка служит в солидной компании, бухгалтерия отражает все его доходы (так называемую «белую зарплату») и человеку увольняться оттуда невыгодно, то можно взыскать алименты в процентном соотношении.

**У адвоката вы можете узнать, как доказать все доходы потенциального плательщика алиментов и взыскать деньги в нужном объеме.**

Он проконсультирует вас по всем возникшим вопросам и, при необходимости, выступит в качестве вашего представителя в суде.

*Услуги адвоката включают в себя:*

- 1.** Консультирование по вопросам взыскания алиментов в судебном порядке;
- 2.** Изучение вашей персональной ситуации, формирование стратегии, позволяющей разрешить спор в максимально короткие сроки и с наименьшими затратами;
- 3.** Правовая экспертиза документов;
- 4.** Подготовка заявления о взыскании алиментов;
- 5.** Непосредственное ведение дел в суде на всех стадиях процесса (возможно, без вашего присутствия);
- 6.** Получение судебного решения о взыскании алиментов;
- 7.** Сопровождение исполнительного производства.

Обратиться за помощью можно на любой стадии процесса. Звоните, и адвокат решит вашу проблему быстро и эффективно.

## Как развить лидерские качества у ребенка?

Добиться успеха в современном мире совершенно невозможно, если не развивать в себе лидерских качеств. Но правда в том, что взрослый человек зачастую уже сформирован как личность, а значит, за его действия отвечают сложившиеся поведенческие шаблоны, которые проходят через фильтр жизненных ценностей. Во взрослом возрасте человеку сложно изменять свои привычки, кардинально менять стиль мышления, ценности или характер реагирования на трудности. Потому все самое необходимое лучше закладывать с детства, т. е. нужно развивать лидерские качества у ребенка еще с пеленок.

Хорошо известно, что лидерство – это способность вести за собой, принимать самостоятельные решения и нести за них ответственность. Это умение принимать победу и поражение, не бояться рисков, ошибок и новых возможностей. Этому не просто можно, но нужно учить малыша! И сейчас мы рассмотрим, на что особенно важно обращать внимание при воспитании в ребенке лидерских качеств.

### **Развивать уверенность — важный пункт, чтобы развить лидерские качества у ребенка**

Лидер – это тот, кто не зависит от мнения и оценок окружающих, кто уважает себя и мир другого человека. Уверенность берет корни из самооценки, а адекватная самооценка прививается еще в детстве. Как воспитать уверенного в себе ребенка? Найти баланс между любовью условной (я люблю тебя, когда ты хороший) и любовью безусловной, по факту рождения. Иначе вы рискуете вырастить либо великовозрастного неженку, не способного к самостоятельности, либо человека ранимого и неуверенного в себе, с заниженной самооценкой.



## Научить его говорить



Кто легче всего сходится с людьми и чаще пользуется популярностью? Правильно, люди общительные, которым легко поддержать беседу, задать ее тон. Умение общаться – важное качество, которое нужно прививать ребенку еще в семье. Например, чаще обсуждать вместе интересные темы, учить малыша выражать мысли доступно, уважительно относиться к собеседнику и задавать вопросы. Неплохо помогает в этом деле чтение и пересказы почитанных книг и рассказов.

## Поддерживать оптимизм

Оптимизм и вера в будущее помогают справляться с предстоящими трудностями. Научите вашего ребенка отыскивать положительные стороны даже в отрицательных моментах обсуждаемых вещей. Старайтесь прививать ему оптимистический взгляд на будущее.

## Культивировать целеустремленность

Доводить до конца начатые дела – отличная способность людей, что чего-то добились в этой жизни. Чтобы привить своему ребенку это качество, старайтесь ставить перед ним реальные цели, не бойтесь поручать ответственную работу и чаще хвалить за проявленную инициативу. Важно приобщать ребенка к труду с самого детства, поощрять его самостоятельность, помогать в начинаниях. Все это особенно пригодится, когда он столкнется с настоящими трудностями в лице школы и ее правил.



## Не подавлять собственное мнение

Не стоит привыкать навязывать ребенку свою точку зрения или свои взгляды на мир. Общайтесь с ним на равных, он тоже личность! Предоставьте вашему малышу возможность принимать самостоятельные решения, но не забывайте объяснять, к каким последствиям может привести неправильный выбор. Главное, не осуждайте за ошибки.



## *Не сравнивать*

Бывает очень трудно не сравнивать свое чадо с чужими детьми, которые в чем-то более успешны, например: он в 5 лет владеет таблицей умножения, она в 10 завоевала пояс по карате, а ваш в свои 11 играет в «войнушку». Сравнивая своего ребенка с чужими, вы перестаете замечать реальные успехи и достижения, перестаете поддерживать его и верить в его успех.

## *Быть примером!*

Дети копируют модель поведения своих родителей и окружения, в котором находятся. Если вы сами далеко не пример человека сильного и умеющего отвечать за свои поступки, чего вы ждете от ребенка? Сначала воспитайте собственные волевые качества, а затем личным примером покажите, как действовать малышу.



## *Развивать его природу*

Какими качествами ваш ребенок выделяется среди остальных, что ему удастся особенно хорошо? Это и есть та суперспособность, которую необходимо развивать. Каждый лидер в чем-то является профессионалом. Это может быть высокая эмоциональность, обуздав которую, он сможет стать генератором идей, сможет зажигать толпы народу одной своей речью. Может, он умеет хорошо анализировать или одарен интеллектуально. А может, успешно делегирует обязанности между остальными? Стоит отталкиваться от этого, помогая развить свое супер качество. Только тогда вы вырастите толкового лидера.



## Детские тревоги, страхи и фобии: причины, следствия и способы преодоления

Многим людям, независимо от их возраста, доводилось испытывать тревогу или страх в стрессовой ситуации. При этом состояние тревожности может развиваться даже в отсутствии видимых внешних раздражителей (его называют приступами тревоги без явной внешней причины).

Безусловно, эти ощущения неприятны; но, как подтверждают исследования, для детей в процессе взросления они даже необходимы. Правильная психологическая проработка детского тревожного опыта помогает легче переносить сложные ситуации



во взрослой жизни, подготавливая маленького человека к возможным неприятным переживаниям в будущем. Кроме этого, ощущение страха несет важную практическую ценность и тогда, когда ребенок еще мал. Оно инициирует неприятные ощущения со стороны различных систем организма (тошноту, потоотделение, учащенное сердцебиение) и желание поскорее избежать пугающего влияния или уйти из опасного места — и это может быть очень полезно в случае действительной угрозы (например, ребенок, боящийся огня, не подойдет к открытому камину). У взрослых тревожность тоже может приносить полезные плоды: боязнь аварий заставит быть более собранным за рулем и аккуратнее вести машину. Однако что делать, если страх ребенка иррационален и не вызван реальной угрозой?

### *Разновидности детских страхов на разных этапах взросления*

Типичные для детей страхи (животных, насекомых, темноты, одиночества) меняются с возрастом и связаны как с переходом на новый этап познания мира, так и с возможным приобретением негативного опыта. Например, больших собак ребенок может начать бояться после того, как в его жизни случилась неприятная ситуация, связанная с агрессивным поведением такой собаки, которая оставила в его памяти отчетливые неприятные воспоминания.



- ✚ Для младенцев и детей чуть постарше характерен страх перед незнакомцами — при приближении человека, которого они не знают, малыши стараются прильнуть к родителям или спрятаться за них, и даже могут заплакать.
- ✚ Дети от 10 месяцев до 1,5 лет уже знают, что такое разлука с родителями, и поэтому тревожатся, когда мама или папа вместе или по отдельности покидают дом.
- ✚ Для подросших малышей от 4 до 6 лет характерны эмоциональные переживания по причинам, основанным на мире фантазий: их могут пугать вымышленные персонажи, с которыми они познакомились в книгах или мультфильмах (например, монстры или привидения).
- ✚ Дети от 7 до 12 лет начинают осознавать, что в жизни случается много реальных несчастий. Их страхи из мира сказочных персонажей могут переместиться на угрозы, поступающие из окружающей среды — так возникает боязнь пожара, наводнения, стихийного бедствия, войны или несчастного случая.  
Этот же период связан с поступлением в школу, и если адаптация в новом коллективе прошла не совсем гладко, ребенок может приобрести страх перед более уверенными сверстниками или перед выступлениями на публике.
- ✚ Подростки могут начать тревожиться из-за своего внешнего вида, принятия в обществе сверстников и успеваемости. Если к этому моменту имеются не проработанные страхи раннего детства, они накладываются на подростковые переживания и затрудняют социальную адаптацию.





В процессе взросления страхи ребенка могут рассеиваться без следа или трансформироваться. Малыш, который раньше боялся призраков и не мог спать без ночника, через пару лет вполне может быть способен засыпать при выключенном свете и собирать наклейки с не так давно пугавшими его персонажами. Однако нужно вовремя распознать страх, который красной нитью проходит через все взросление ребенка, не теряя своей интенсивности. Например, ребенок может так бояться собак, что, даже став старше, скорее согласится погладить льва из зоопарка, чем пройти мимо соседского пса. В этом случае можно говорить о навязчивом страхе, или фобии.

## *Фобия — что это?*

Страх, который постоянно подкрепляется, может перерасти в фобию — устойчивую форму негативного эмоционального переживания, связанного с определенным раздражителем, при которой человек с трудом контролирует свои реакции. Фобия у ребенка может развиваться при игнорировании его страхов окружающими, особенно в том случае, если вызывающая их причина подспудно встречается ему довольно часто, либо он поставлен в такие условия, когда вынужден преодолевать ее «через силу».

С развившейся фобией тяжело сосуществовать как самому ребенку, так и окружающим его людям, особенно если появление причины, вызывающей страх, невозможно избежать или проконтролировать (к примеру, это может быть гроза, способная застигнуть в любой момент — как дома, так и за его пределами). При наличии фобий ребенку, чаще всего, требуется помощь специалиста-психолога. Однако, при правильном отношении взрослых к этой проблеме ребенок вполне может перерасти ее, и фобия перестанет играть определяющее значение в его поведении.

## *Признаки наличия страхов у ребенка*

Навязчивый страх родом из детства может иметь долгосрочные перспективы. Ребенок, который боится быть отвергнутым, станет сознательно избегать общения со сверстниками и в более старшем возрасте. Боязнь публичных выступлений мешает ему успешно выдвигать и защищать свои проекты в бизнесе. Именно поэтому для родителей очень важно вовремя заметить наличие у ребенка тревожности и помочь справиться с ней или научиться контролировать ответные реакции.



*Указаниями на то, что ребенок имеет устойчивую боязнь чего-либо, могут быть следующие факторы:*

- избегает оставаться один, а также становится рассеянным и невнимательным, часто отвлекается;
- появляются импульсивные вздрагивания, развиваются нервные тики;
- в ситуации, связанной с объектом страха, у ребенка начинается подташнивание, нарушается терморегуляция, потеют ладони и учащается сердцебиение;
- возникают проблемы со сном: ребенок с трудом засыпает и часто просыпается от ночных кошмаров.

Обнаружив один из этих признаков или их совокупность, лучше всего доброжелательно поговорить с ребенком в спокойной обстановке. Сочувственное выслушивание в любом случае принесет много пользы: малыш сможет раскрыться и рассказать, что же его так беспокоит, а взрослый должен подобрать слова, которые помогут ребенку преодолеть свои страхи и научиться правильно вести себя в тревожащих обстоятельствах.

### *Когда стоит вмешиваться?*

Для определения того, следует ли придавать серьезное значение детским тревогам и прибегать к специализированной помощи, необходимо честно ответить на следующие вопросы:



### ■ *Соответствует ли страх ребенка его возрасту?*

Если ребенок находится в том возрасте, когда его страх объясняется этапом взросления, есть большая вероятность, что постепенно он сможет преодолеть его самостоятельно. Конечно, переживания малыша не нужно сбрасывать со счетов, игнорировать или, тем более, подшучивать над ним. В примере со страхом темноты отличным выходом со стороны взрослых станет подбадривание ребенка и принятие дополнительных мер, которые обеспечат малышу уверенность и спокойствие (включенный ночник).

- **В чем проявляются симптомы страха, насколько они проистекают из повседневной жизни ребенка и мешают его развитию и социализации?**

Если окажется, что страх вызван явлениями, часто возникающими в ходе ежедневной жизнедеятельности ребенка, и является для него источником затруднений, лучше всего постараться максимально исключить стрессовый фактор из окружающей обстановки.

- **Обоснован ли страх ребенка по отношению к реальной ситуации, и нельзя ли за ним увидеть очертания более серьезной проблемы?**

Разовым случаям испуга, разрешенным ребенком самостоятельно или после разговора со взрослыми, можно не придавать слишком большого значения. Однако, если испуг не единичен, а прослеживается некая закономерность, либо интенсивность реакции непропорционально велика по сравнению с тревожащим фактором, может потребоваться помощь психолога и даже психиатра. В противном случае влияние фобии на жизнь ребенка способно стать определяющим.



## *Как помочь ребенку в преодолении навязчивого страха?*

- ❖ Признайте, что страх для ребенка реален, и проговорите его.

Для взрослого человека причина, по которой ребенок испытывает страх, может быть смешна или нелепа. Но необходимо признать силу ее власти над ребенком, особенно если она уже неоднократно вызывала негативные переживания. Обсуждение детской фобии принесет огромные плоды: «разложив все по полочкам», взрослый поможет ребенку справиться с иррациональной боязнью и понять, что пугающий фактор не имеет под собой столь серьезного основания.

- ❖ Не пытайтесь приуменьшить или высмеять страх в качестве способа его преодоления.

Слова «Не смейся меня! В твоём шкафу нет монстра!» заставят ребенка отправиться в кровать, но не помогут ему справиться с боязнью темноты. Зато он вполне может перестать доверять взрослому, подсмеивающемуся над его переживаниями.



❖ При этом, страху не нужно и потворствовать.

Идти на поводу у детской фобии — значит, укреплять ребенка во мнении, что он на правильном пути. Если малыш до паники боится собак, ошибочно будет переходить на другую сторону улицы каждый раз, завидев одну из них вдалеке. Гораздо лучше подбодрить ребенка и обеспечить бережную заботу и поддержку, когда ему придется столкнуться с причиной своих опасений.

❖ Научите ребенка оценивать страх и различать его интенсивность.

Проанализировав степень своего испуга и «присвоив» ей некоторую степень по шкале от 1 до 10, где 10 будет соответствовать сильнейшему состоянию ужаса, ребенок сможет понять, что все не так катастрофично, как могло показаться ему вначале. Для малышей, не умеющих считать, можно предложить шуточную градацию: «по пяточки» — совсем легкий испуг, «по колено» — серьезная тревога, «по пояс» — сильный страх, «скрыло с головой» — настоящая паника. Уточняя у ребенка, насколько сильно он в этот раз испуган, можно помочь ему не только оценить свои ощущения, но и поднять настроение.

❖ Отточите с ребенком стратегию поведения во время испуга.

Четко представляя себе, что делать в случае встречи с пугающим фактором, ребенок будет чувствовать себя гораздо увереннее.





## В качестве методов преодоления страха можно попробовать следующие стратегии:

**«Все на базу»:** родитель или другой взрослый человек становится «безопасным пристанищем», от которого ребенок начинает движение к пугающему объекту, и в которое может вернуться каждый раз, как только поймет, что сделать еще один шаг больше не в силах. Этот прием хорошо помогает, когда нужно пройти мимо источника страха: уверенность в надежном тыле поможет малышу превозмочь себя и осуществить «вылазку в стан врага». Метод можно использовать и в том случае, когда ребенок оказывается погруженным в пугающую обстановку на некоторое время («Ты будешь спать в своей комнате, но если тебе станет страшно, ты всегда можешь позвать нас или прийти сам — мы совсем рядом»).

**Позитивные установки** («Я смогу сделать это», «В этом нет ничего страшного», «Это всего лишь собака, она на поводке и не причинит мне вреда»). Эти и подобные утверждения, которые ребенок слышит от взрослых, а затем мысленно учится воспроизводить сам для придания себе уверенности, окажут хорошую поддержку в тот момент, когда он встретится с источником своего страха лицом к лицу.

**Приемы расслабления и визуализации.** Оказавшись один на один с пугающим фактором, ребенок может научиться снижать его негативное влияние на свое эмоциональное состояние, если начнет контролировать дыхание и представит себя вдали от тревожащей обстановки. Вообразив, что он лежит на облаке или пляже, где ему ничего не угрожает, а его легкие — это большие воздушные шары, которые медленно сдуваются, выпуская воздух, и наполняются вновь, ребенок способен освободиться из-под влияния своей фобии, просто ее игнорируя.



### Дружить – здорово!

В школе, как и в любой социальной среде, возможны конфликты. Какие конфликты чаще всего возникают в школе? В чем проявляется агрессия в буллинге: бойкот, придирки, насмешки, оскорбления, шантаж, вымогательства и тд. Активное участие в буллинге всегда принимают три группы детей: жертва, агрессор и наблюдатели. Каждый должен знать элементарные правила: как вести себя в сложной ситуации и куда обращаться за помощью.

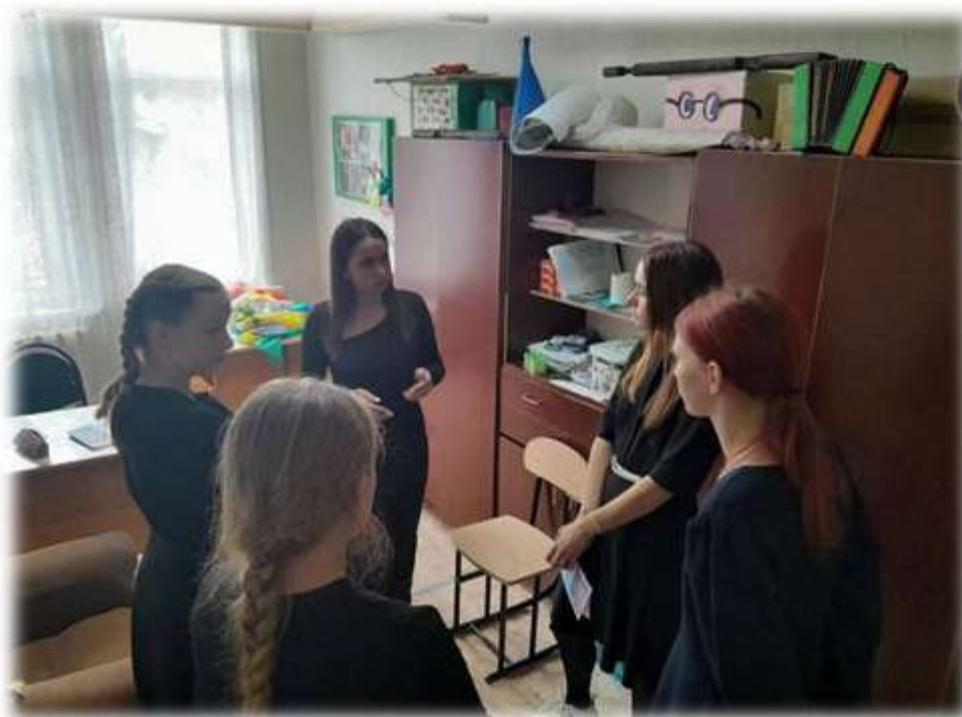


Специалисты отделения сопровождения замещающих семей ОГБУСО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Заларинского муниципального округа» провели в образовательных организациях профилактические мероприятия «Дружить – здорово!» с целью профилактики школьного буллинга.

Учащиеся ознакомили с такими понятиями, как жестокость, насилие, агрессия, буллинг, кибербуллинг. В открытом диалоге ребята обсуждали трудные жизненные обстоятельства, с которыми они могут столкнуться в семье, школе, на улице, при общении со сверстниками. Что же делать, если ты: стал жертвой, являешься зачинщиком или свидетелем буллинга – на все эти вопросы дети получили развернутые ответы. Главное не нужно стесняться, бояться обратиться за помощью ко взрослым: учителям, психологу, социальному педагогу и родителям.

В ходе беседы дети сделали для себя определенные выводы, что никто не хочет общаться с жестокими людьми, и тем более дружить с ними, их будут опасаться, но любить вряд ли. Дружба, основанная на страхе, это не дружба. Последствия травли одинаково опасны для всех – и для зачинщиков, и для жертв.

Умение уважать чужое мнение, строить позитивные взаимоотношения, дружить, помогает нам исключить понятие «буллинг» из нашей жизни. Итогом учащимся предоставлена информация о службе телефона доверия и разъяснили, по каким вопросам они могут туда обращаться.



## Безопасное взросление

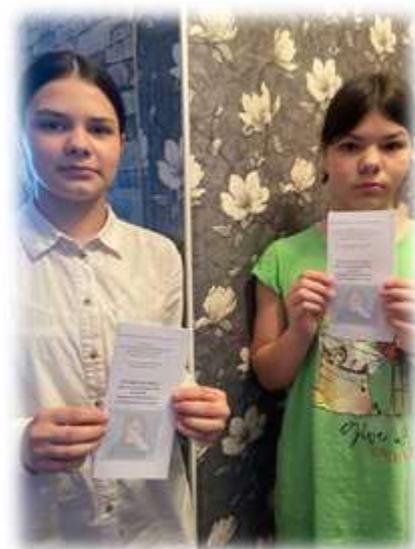
Подростковая пора – время насыщенного физического, эмоционального, социального роста. Однако важно различать доверие и доверчивость. Предупреждён значит вооружён, поэтому на примерах различных жизненных ситуаций детей нужно учить безопасному поведению, не запугивая и не разрушая их веру в людей.

Специалисты отделения ОГБУ СО «Социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних Заларинского муниципального округа» провели в замещающих семьях профилактическую акцию, направленную на профилактику преступлений против половой неприкосновенности несовершеннолетних.

В ходе проведения акции дети и родители познакомились с понятием «Половая неприкосновенность». Ребята активно делились своими знаниями о личной безопасности. Поговорили об уголовной, правовой ответственности за половые преступления в отношении несовершеннолетних. Дети анализировали своё поведение и поведение окружающих, адекватно оценили риски ситуаций, научились распознавать опасности сексуального насилия и правильно реагировать.

В завершении составили «Правило пяти нельзя», соблюдая их, они смогут принять правильное решение в сложной ситуации или избежать встречи с преступником.

Согласно наблюдениям, в беду попадают дети, которым дома не хватает любви, ласки и понимания. В связи с этим замещающим родителям рекомендовано выстраивать с ребенком теплые, доверительные отношения, знать окружение своих детей, их номера телефонов, их родителей. Учить выстраивать личные границы и уметь говорить «нет».



Администрация ОГБУ СО  
«Социально-реабилитационный центр  
для несовершеннолетних Заларинского  
муниципального округа»