



# СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ



Как показывают результаты мониторинга социально-психологического состояния населения территории чернобыльского следа, более трети взрослых жителей имеют страхи, связанные с радиацией. У родителей главный страх – здоровье детей – формирует особое, часто неадекватное реальным опасностям отношение к радиационной опасности и склонность все, даже незначительные отклонения в развитии детей, связывать с радиацией.

Низкий уровень жизни, безработица, маленькая заработная плата и другие социальные проблемы людей, проживающих на территории радиоактивного загрязнения, также сказываются на состоянии семьи, порождая внутрисемейные конфликты, социальную дезадаптацию, алкоголизацию ее членов. Рождаясь в таких семьях, дети оказываются в социальной среде, неблагоприятной для их психического и физического развития.

В такой ситуации помощь могут оказать профессиональные психологи, работники социальных служб, которые способны помочь детям и их родителям сориентировать их на решение социальных проблем, гармонизацию детско-родительских и супружеских отношений, дать информацию о создании условий для полноценного развития ребенка в неблагоприятной экологической обстановке.

# Ключевые Идеи:

---

*Общество, семья, каждый человек имеют право знать, что:*

1.

Родители должны знать и уметь создать условия для полноценного развития ребенка в неблагоприятной экологической обстановке.

2.

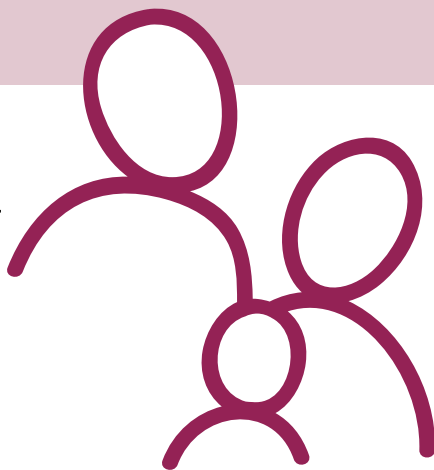
Помощь семье могут оказать социальные службы, предоставляющие социально-психологическую помощь и консультации по вопросам воспитания детей.

3.

Родителям необходимо повышать свою родительскую компетентность, получая знания о возрастных кризисах детей, о способах решения проблемных ситуаций в эти периоды.

4.

Многих серьезных семейных проблем можно избежать, если родители будут знать и применять способы профилактики и преодоления стрессовых ситуаций.



**5.**

Отношения родителей с ребенком должны основываться на безусловной любви, что означает любовь независимо от достоинств, внешности, способностей и поведения ребенка.

**6.**

Необходимо понимать причины страхов ребенка перед неблагоприятной экологией и помогать ему с ними справляться.



ОСНОВНЫЕ  
СВЕДЕНИЯ

## СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА СЕМЕЙ, ПРОЖИВАЮЩИХ НА ЭКОЛОГИЧЕСКИ НЕБЛАГОПОЛУЧНЫХ ТЕРРИТОРИЯХ

### 1.

Родители должны знать и уметь создать условия для полноценного развития ребенка в неблагоприятной экологической обстановке.

Ученые постоянно изучают влияние малых доз радиации на здоровье детей разного возраста. С учетом этих исследований создаются программы, в которых описываются оптимальные условия для полноценного развития детей в неблагоприятной экологической обстановке. Родители при рождении и в процессе воспитания ребенка могут получить такую информацию в медицинских учреждениях, психологических центрах, социальных службах.

Родители должны хорошо владеть информацией о радиоэкологической ситуации в районе, где они проживают, правильно оценивать реальные риски и уметь создавать безопасные условия для сохранения физического и психологического здоровья детей.

Можно дать родителям общие рекомендации по созданию таких условий:

- ♦ Организация полноценного сбалансированного питания. Набор продуктов должен обеспечивать потребность организма, с учетом возраста

РЕБЕНКА, В БЕЛКАХ, ЖИРАХ, УГЛЕВОДАХ, МИНЕРАЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВАХ, ВИТАМИНАХ. РЕБЕНОК БОЛЕЕ ПОВЕРЖЕН К ДЕЙСТВИЮ НЕБЛАГОПРИЯТНЫХ ФАКТОРОВ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ ЕГО ОРГАНИЗМ СИСТЕМАТИЧЕСКИ НЕ ПОЛУЧАЕТ С ПИЩЕЙ ВСЕХ ВЕЩЕСТВ, НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ;

- ◆ ВЫПОЛНЕНИЕ САНИТАРНО-ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ В БЫТУ;
- ◆ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕБЕНКА ПОЛНОЦЕННЫМ ОТДЫХОМ;
- ◆ ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ПРОГУЛКИ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ;
- ◆ РЕГУЛЯРНЫЕ ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ;
- ◆ ЕЖЕГОДНОЕ ПРОХОЖДЕНИЕ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЕ РЕКОМЕНДАЦИЙ ВРАЧЕЙ;
- ◆ Своевременное обращение за медицинской помощью при ухудшении самочувствия, обострении хронических заболеваний. Периодический контроль хронических очагов инфекции (кариес зубов, воспаление миндалин и т.п.);
- ◆ Пополнение своих знаний о влиянии радиации на здоровье, радиационной обстановке в регионе из достоверных источников.

Помощь семье могут оказывать социальные службы, предоставляющие социально-психологическую помощь и консультации по вопросам воспитания детей.

Не существует такого родителя, который не имел и не имеет проблем при воспитании детей, и тут на помощь могут прийти специалисты, высококвалифицированные в вопросах детских и подростковых проблем, детско-родительских отношений. Родители могут обратиться к ним, если:

- ◆ Они не могут избавиться от страхов, связанных с проживанием в зоне радиационного загрязнения;
- ◆ Они хотели бы поговорить с тем, кто сможет их выслушать;

- ◆ Они не находят понимания в семье;
- ◆ Дети их не слушают;
- ◆ У ребенка есть проблемы;
- ◆ Их семья в кризисной ситуации (развод, болезнь члена семьи и т.п.);
- ◆ Они находятся в условиях стресса;
- ◆ Они пережили и переживают психическую травму;
- ◆ Они не могут самостоятельно выйти из «тупиковой ситуации»;
- ◆ Они не владеют собственными эмоциями и т.п.

Социально-психологическая помощь и консультации оказываются родителям психологами дошкольных учреждений, школьными психологами, специалистами социально-педагогических центров, территориальных центров социального обслуживания населения, детских поликлиник, центров коррекционно-развивающего обучения и реабилитации и других учреждений системы образования и здравоохранения.

# 3.

Родителям необходимо повышать свою родительскую компетентность, получая знания о возрастных кризисах детей, о способах решения проблемных ситуаций в эти периоды.

Особые проблемы воспитания в семье появляются в периоды прохождения детьми возрастных кризисов. Они характеризуются психологическими изменениями (неадекватным поведением, изменениями в отношениях с окружающими, неконтролируемыми эмоциями), которые связаны с биологической перестройкой организма. Эти изменения вызывают трудности как у ребенка, так и у окружающих, при этом сильно осложняя взаимопонимание.

Известны кризисы «трех лет», «школьный» кризис шести-семи лет, а также кризис подросткового возраста. В эти периоды дети особо чувствительны к влиянию внешней среды, отягощенной экологическим стрессом, поэтому так важен грамотный подход родителей при общении с детьми.

Родители сталкиваются со сложными проблемами и очень важно, чтобы помимо примеров из своего опыта, помимо интуиции, они не пренебрегли бы и психологическими знаниями, дающими ответы на самые разные вопросы. Часто из-за отсутствия времени, огромного количества книг на эту тему родителям трудно сориентироваться и гораздо удобнее воспользоваться квалифицированным советом специалиста-психолога.

## 4.

Многих серьезных семейных проблем можно избежать, если родители будут знать и применять способы профилактики и преодоления стрессовых ситуаций.

Стрессы влияют на поведение человека, его работоспособность, здоровье, взаимоотношения в семье и на работе. У стресса есть противоположность – «внутренний комфорт», его составляющие – две важные и взаимосвязанные стороны нашей жизни: удовлетворение работой и добрая атмосфера в семье.

Чтобы противостоять стрессу, необходимо научиться владеть собой. Для начала нужно понять свои сильные и слабые стороны. Для этого можно воспользоваться консультацией психолога.

Как распознать и контролировать стресс и как совладать с ним, если он уже начался? Можно выделить следующие предвестники стресса:

- ◆ Невозможность сосредоточиться на чем-либо;
- ◆ Увеличение ошибок в работе;
- ◆ Ухудшение памяти;
- ◆ Нехватка времени;
- ◆ Усталость;
- ◆ Головные боли, боли в спине и желудке, снижение аппетита;
- ◆ Раздражительность;
- ◆ Апатия и астения;
- ◆ Увеличение приема таблеток;
- ◆ Пристрастие к алкоголю и курению.



**СТРЕСС ПРЕОДОЛИМ!** Существует множество методов, которые показывают, как бороться со стрессом – и выиграть.

Оптимальным способом уменьшения воздействия стресса является сон, позволяющий организму расслабиться и направить энергию на восстановление сил.

Десять простых советов психолога на тот случай, если необходимо снять напряжение и расслабиться:

- ◆ Увлажните голову и тело, примите теплую ванну или сделайте массаж лица;
- ◆ Погладьте свою любимую кошку или собаку, если они есть в вашем доме. Доказано: это помогает снизить артериальное давление;
- ◆ Сходите в кино, в гости, словом, отойдите от обычных забот;
- ◆ Пообедайте с другом;
- ◆ Почитайте журнал или книгу. У вас всегда должна быть под рукой такая книга или журнал, чтение которых доставляет вам радость;
- ◆ Послушайте свою любимую музыку. Громко пойте вместе с исполнителем. Немного потанцуйте;
- ◆ Выполните несколько физических упражнений или походите по комнате несколько минут. Физические упражнения снимают стресс и вызывают в теле химические реакции, благодаря которым человек чувствует себя хорошо;
- ◆ Найдите время для досуга на свежем воздухе: копайтесь в саду, катайтесь на велосипеде. Заинтересуйтесь, наконец, любимым делом;
- ◆ Произнесите про себя слова самоодобрения. Это займет у вас всего лишь несколько секунд;
- ◆ Улыбнитесь. Улыбка действительно поможет изменить к лучшему ваше настроение. И, кро-

МЕ ТОГО, ПОМОЖЕТ ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ ЕЩЕ КОМУ-ТО, КОМУ ВЫ УЛЫБАЕТЕСЬ.

Родители должны стремиться к гармонии в супружеских отношениях, помня, что только любящая семья может обеспечить оптимальные возможности для полноценного развития, воспитания и адаптации детей к жизни в обществе. Они имеют право на профессиональную помощь, особенно в период, связанный с кризисом семейных отношений.

В современной семейной психологии отмечают несколько переходных периодов, связанных с кризисом семейных отношений.

Можно определить приближение надвигающегося кризиса по следующим признакам:

- ◆ ЧАСТЫЕ ПРОТИВОРЕЧИЯ И ПОТЕРЯ ДОВЕРИЯ ДРУГ К ДРУГУ;
- ◆ ПОТЕРЯ ИНТЕРЕСА К СУПРУГУ;
- ◆ ПОТЕРЯ НАДЕЖДЫ НА ВЗАИМНОСТЬ;
- ◆ НЕЖЕЛАНИЕ БРАТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ВОССТАНОВЛЕНИЕ БЛИЗОСТИ (ТРИ ОСНОВНЫХ УРОВНЯ БЛИЗОСТИ – СЕКСУАЛЬНАЯ, ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ);
- ◆ УСТОЙЧИВОЕ СОМНЕНИЕ – «ПРОДОЛЖАТЬ ЛИ СУПРУЖЕСКИЕ ОТНОШЕНИЯ».

ВОССТАНОВИТЬ ВЗАИМОПОНИМАНИЕ И СОТРУДНИЧЕСТВО – САМАЯ ГЛАВНАЯ ЗАБОТА КАЖДОГО ИЗ СУПРУГОВ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ. И ЗДЕСЬ, КАК ПРАВИЛО, НЕОБХОДИМА ОСОБАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ СПЕЦИАЛИСТА, БЕЗ КОТОРОЙ ТРУДНО БЫВАЕТ ПРИНЯТЬ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ.

## 5.

Отношения родителей с ребенком должны основываться на безусловной любви, что означает любовь независимо от достоинств, внешности, способностей и поведения ребенка.

Главное требование к семейному воспитанию – это любовь. Но при этом только любить ребенка и руководствоваться любовью в своих повседневных заботах о нем, в своих усилиях по его воспитанию – мало. Необходимо, чтобы ребенок ощущал, чувствовал, понимал, был уверен, что его любят, был наполнен этим ощущением любви, какие бы сложности, столкновения и конфликты ни возникали в его отношениях с родителями или в отношениях супругов друг с другом.

Поэтому так важно под руководством профессионала пройти школу родительства, основанную на ценностях материнства и отцовства, связанную с эмоциональной по своему характеру системой семейного воспитания, потому что ее центром является родительская любовь.

## 6.

Необходимо понимать причины страхов ребенка перед неблагоприятной экологией и помогать ребенку с ними справляться.

Переживания о последствиях проживания в «опасной» зоне чаще всего приходят к родителям во время любой болезни ребенка, т.е. когда он себя очень плохо чувствует. Родитель, конечно, в это время старается максимально защитить его хотя бы от каких-либо других проблем, трудностей. В первую очередь, к таким проблемам родитель относит радиацию: а вдруг и правда – только из-за этого? Соответственно, родитель всю дорогу к врачу «сомневается» вслух: «а вдруг началось... ах, если бы вовремя уехали... а все мы здесь... не бойся, малыш, наверно, все-таки не потому, что здесь живем...» и т.д. И ребенок, мало того, что плохо себя чувствует, оказывается еще и в плохом настроении, точнее, в ожидании от природы во-круг чего-то очень страшного...

Подобные сомнения во время любой болезни ребенка надо оставить. Когда мы начинаем лечение, озвучиваться должны исключительно предстоящие радужные «процедурные» перспективы выздоровления, общения с детским врачом, который избавит от болезни. При этом нельзя забывать, что выздоровление не всегда наступает сразу. По-

ЭТОМУ И СЕБЯ, И СВОЕГО ЛЮБИМОГО РЕБЕНКА НАДО НАСТРАИВАТЬ НА ДОЛГИЙ КРОПОТЛИВЫЙ ТРУД ПО ОСВОБОЖДЕНИЮ ОТ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕ СВЯЗЫВАЯ ЕГО С МЕСТОМ ПРОЖИВАНИЯ.

ДАВАЙТЕ ПРИЗНАЕМСЯ СЕБЕ, ЧТО ЗАБОЛЕВАНИЕ ЧАЩЕ ВСЕГО ПОЯВЛЯЕТСЯ ДОМА, А ПОТОМУ НЕ БУДЕМ ПЕРЕКЛАДЫВАТЬ СВОЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПЕРЕЖИВАНИЯ РЕБЕНКА НА ОСОБЕННОСТИ МЕСТНОЙ ПРИРОДЫ, ПОСТРАДАВШЕЙ ОТ ДАЛЕКОГО ЧРЕЗВЫЧАЙНОГО ПРОИСШЕСТВИЯ. В ДАННОМ СЛУЧАЕ ИМЕННО РОДИТЕЛИ ОТВЕЧАЮТ ЗА ТО, ЧТОБЫ У РЕБЕНКА НЕ СФОРМИРОВАЛСЯ УСТОЙЧИВЫЙ СТРАХ ПЕРЕД ПРОЖИВАНИЕМ В «ОПАСНОЙ» ЗОНЕ.

Ну и, наконец, надо забыть всем нам известную привычку родителя привлекать ребенка к чему-то хорошему, включая учебу, здоровый образ жизни, через запугивание плохими реалиями, в т.ч. и «плохой» экологией местности. Дескать, не будешь учиться – так и останешься здесь навсегда погибать. Не вылезешь из лужи – заболеешь, тем более, где живем, помнишь? И так здоровья здесь ни у кого никакого...

Именно на родителях лежит ответственность за развитие страхов перед проживанием в «опасной» зоне у ребенка. Родителям следует помнить, что у каждого возраста есть «свои» страхи, которые в случае нормального развития со временем исчезают. Задача взрослых – обеспечить это нормальное развитие. Не могут родители – им на помощь должны прийти специалисты.

Важным условием для гармоничного развития ребенка в семье является телесный контакт ребенка с ближайшими для него людьми – родителями!

Неумение родителей создать оптимальные условия для естественного развития собственного ребенка (например, лишение его полноценного телесного контакта с грудью матери, с ее телом и

др.), приводит к тому, что ребенок прочно усваивает состояние внутреннего неудовлетворения.

Потенциал использования телесной сферы человека в психотерапии и профилактике – поистине неисчерпаемы. Родители, не бойтесь и увеличивайте телесные контакты с вашим ребенком: поглаживайте его, ласково похлопывайте, сделайте массаж головки.