

Упражнения для выплеска негативных эмоций

Упражнение «Выставка»

Сядь удобно, закрой глаза и глубоко вздохни 3-4 раза. Представь, что ты попал на небольшую выставку. На ней фотографии людей, на которых ты сердисься, злишься, которые тебя обидели или поступили с тобой несправедливо. Постарайся выбрать один портрет и вспомнить ситуацию, когда этот человек тебя обижал. Вспомни свои чувства, мысленно скажи этому человеку все, что хотел.

- Какие это будут слова?
- Какая это была ситуация?
- Какие есть еще способы выразить чувства?

Арт-терапевтическое упражнение «Спускание пара»

(Рисование при помощи брызг, больших кистей, губок, пальцев)

Вспомни ситуацию или человека, на которого ты обижен или сердисься. Вспомни все свои чувства. У тебя есть возможность «выпустить пар» - выплеснуть эти чувства на бумагу. Ты можешь рисовать пальцами, губками, мять бумагу.

Разминка «Встряхнись!»

Наверняка ты видел, как отряхивается промокшая собака. Встань так, чтобы вокруг тебя было много свободного места. Начиная отряхивать ладони, локти, плечи, туловище. Потряси головой. При этом представь, как плохие чувства, мысли, все неприятности, слетают с тебя, как вода с собаки.

Куда обращаться, если ты стал жертвой насилия?

Не дай насилию стать системой — немедленно сообщи о случившемся в **Полицию — 102 или 112**



Телефон доверия

Если тебе нужно поделиться переживаниями, справиться с эмоциями и найти поддержку — звони на общероссийский номер 8-800-2000-122.



Территориальный центр социальной помощи семье и детям

Скажи насилию «НЕТ»!

Памятка для детей и подростков



г. Вологда
2022 год

Что нужно знать детям о насилии?

Насилие — это преднамеренное применение силы или власти, направленное против себя, против иного лица, группы лиц или общины

Физическое насилие

любое действие, совершенное над человеком против его воли с применением физической силы и/или воздействующее на тело жертвы насилия, а также бездействие, причиняющее физические страдания

Сексуальное насилие

любые сексуальные действия и практики, производимые с человеком, который не давал на это своего согласия, а также принуждение к таким действиям (например, психологическое давление)

Психологическое насилие

действия, направленные на унижение, оскорбление, высмеивание, издевательство

Пренебрежение нуждами ребенка

Отсутствие со стороны родителей, опекунов или других взрослых, ответственных за воспитание ребенка, элементарной заботы о нем, в результате чего нарушается его эмоциональное состояние и появляется угроза его здоровью или развитию.

Как распознать ребенка, который подвергался какому-либо насилию?

- * Подражание взрослым в жестокости к более слабым детям, животным
- * Отсутствие боязни наказания за совершенный проступок
- * Стремление изолироваться от общества
- * Замедленный темп психического развития, низкий уровень интеллекта, пониженная познавательная активность, конфликты во взаимоотношениях со сверстниками
- * Перепады настроения со вспышками злобы, двигательным возбуждением, драчливостью, приступами агрессии



Если ты стал жертвой насилия, то должен знать, что ...

1. Ты не заслуживаешь жестокого обращения
2. У тебя есть право жить без страха
3. Тебя не осуждают за насилие, которое совершается над тобой
4. Насилие со временем становится сильнее и является преступлением
5. Ты не один — помощь есть.

