



<https://disk.yandex.ru/d/O07wML53GRYLSA>

<https://disk.yandex.ru/i/Dvtz3zG838LfaQ>

<https://yadi.sk/i/vjXlraZIE7x42A>

<https://disk.yandex.ru/i/xz8tXXfk9ftpfA>

### **Почему подросток не слышит родителя?**

*«Мой ребенок меня не слышит» - эту фразу можно услышать от многих родителей. Как же быть в такой ситуации?*

**Во-первых**, нужно не бороться с тем, что он вас не слышит, а понять истинные причины такой реакции. Что этому предшествовало? Если потрудитесь, непременно вспомните конкретный момент, когда это началось.

**Во-вторых**, пубертатный период – это период взросления от родителей в отдельную личность. Поэтому многие подростки ведут себя так, словно они не имеют никакого отношения к своим ближайшим родственникам. Таким поведением они пытаются отстоять собственные личные границы, которые часто подвергаются нападкам.

**В-третьих**, подростки могут не слышать родителя по той причине, что он не слышит его. То есть речь идет об обиде на маму или папу, которые игнорируют их желания, потребности и интересы.

Самый быстрый способ, который сподвигнет ребенка услышать вас, - это слушать его. Проявляйте искренний интерес к тому, чем занимается, увлекается Ваш ребенок. Спрашивайте о чувствах и эмоциях подростка. Не перебивайте и будьте активным слушателем.

Игнорирование подростком своих родителей далеко не всегда указывает на протест, свойственный пубертатному периоду. Я рекомендую вам душевно пообщаться со своим ребенком и выяснить, по какой причине он не хочет слышать вас. Будьте готовы к тому,

что с первого раза вы не получите ответа на вопрос. Проявите терпение и любовь к ребенку, тогда он откроется вам.

Если ребенок вступил в подростковый период и у Вас имеются сложности, приглашаю на индивидуальную консультацию. Давайте вместе найдем наиболее мудрую и правильную тактику поведения, чтобы вы могли не только сохранить, но и укрепить отношения с ребенком.

**Буллинг — это издевательство над другими людьми. Его цель — нанести эмоциональный или физический ущерб. Буллинг довольно распространен, но это не нормальная практика. Травлю ни в коем случае терпеть нельзя.**

Травля может происходить где угодно, например по дороге в школу, дома или в сети. Инициатор буллинга стремится повысить уверенность в себе, чувство собственной важности или авторитет. Он использует разные тактики, чтобы ощутить власть над другим человеком, унижить его, заставить бояться.

Помимо явного запугивания, существуют формы травли, которые трудно заметить со стороны.

### **Воздействие буллинга**

Травля влияет на все аспекты жизни. Человек перестает спать, не может учиться, ему плохо, в том числе физически. Состояние психики тоже может пострадать, поскольку результатом буллинга могут быть низкая самооценка, тревожность, гнев или агрессия, депрессия.

### **Признаки буллинга**

Узнать, что происходит травля, бывает непросто, так как дети неохотно об этом рассказывают. Вот несколько советов о том, как распознать травлю.

### **Оцените ситуацию: почему вам кажется, будто что-то идет не так?**

Дети чаще рассказывают об издевательствах родителям, чем учителям, однако у родителей обычно меньше возможностей действовать. Но далеко не все дети говорят взрослым, что их травят: многие испытывают чувство вины, думая, что они сами послужили причиной травли, поскольку что-то сделали не так, или стесняются делиться своими переживаниями, полагая, что должны разобраться сами. Если травля связана с чем-то происходящим дома, ребенок может пытаться защитить свою семью и даже будет чувствовать себя виноватым за то, что открыл другу нечто личное, о чем никто не должен знать. Иногда дети не хотят раскрывать правду, поскольку считают, что взрослые ничем им не помогут или даже могут все испортить, — а так действительно иногда бывает.

Если ваш ребенок молчит, а вы встревожены, первым делом обратите внимание на его поведение. Изменилось ли что-то за последнее время? Важно поговорить с ребенком, понаблюдать за ним, а также выяснить, нет ли какой-либо еще настораживающей причины, вызывающей такое поведение.

### **Что можно сделать, если вы считаете, что ребенок подвергается травле**

Если ребенок не хочет откровенно рассказать о том, что его травят, но вы обеспокоены его поведением или информацией, услышанной от других, прежде всего попытайтесь поговорить с ним. Сначала он может избегать разговора, считая, что вы все равно ничего не поймете. Тем не менее дайте ему понять, что вы всегда готовы выслушать его, и предоставьте ему возможность самому выбрать момент.

Как вариант, можно обратиться к другому взрослому или доверенному лицу, с кем вашему ребенку будет проще поговорить. Пусть вас это не задевает. Порадуйтесь, что есть человек, кому ребенок доверяет. Если же он упорно не желает делиться своей бедой ни с кем из родных и знакомых, стоит обратиться за помощью в местные консультационные службы.

### **Как разговаривать с ребенком о проблеме**

- Внимательно выслушать, не отвлекаясь на посторонние дела.
- Не торопиться с выводами. Постараться узнать детали.
- Проявить сочувствие к ребенку, принять его болезненные чувства.
- Дать понять ребенку, что вы его поддерживаете и готовы помочь.
- Не обвинять ребенка.
- Осознать свои чувства и переживания. Не впадать в сильные эмоции. Постараться трезво оценить происходящее.
- Спросить ребенка, какое решение проблемы его бы устроило.
- Дать советы, как отвечать обидчикам.

### **Что нельзя делать родителям**

- Искать причину в жертве травли. Обвинять жертву травли в том, что ее травят. («Сам виноват, не умеет общаться, плохо учится, не умеет находить общий язык с остальными, не может за себя постоять»).
- Ждать, что ситуация разрешится сама.
- Не замечать проблему.
- Путать травлю и конфликт.
- Считать травлю исключительно проблемой жертвы.
- Давить на жалость к жертве.
- Отправлять ребенка самостоятельно разбираться со своими проблемами.

### **Какие советы нельзя давать ребенку**

- «Не обращай внимания»
- «Дай сдачи»
- «Разбирайся сам со своими проблемами»
- «Учись налаживать отношения»
- «Не бойся»

### **Какие меры предпринять родителям**

- Сообщить учителю. Лучше при личной встрече. Описав ситуацию в заявлении с просьбой разобраться и принять участие в ее разрешении.

- Описать ситуацию в заявлении на имя директора школы.
- Сохранять спокойное эмоциональное состояние. Не обвинять коллектив школы. Дать понять, что вы надеетесь на помощь и поддержку.
- Если по каким-то причинам сотрудники школы пытаются замять явные случаи травли и нанесения вреда ребенку, обратиться в управление образованием и прокуратуру с целью провести проверку действий участников травли, сотрудников и администрации школы.
- Если ребенку нанесли физические травмы (даже легкие) необходимо засвидетельствовать их в травмпункте и обратиться в правоохранительные органы.
- Поддерживайте связь со школой, учителем.
- Регулярно узнавайте у ребенка, как обстоят дела.
- Самостоятельно с родителями обидчиков и самими обидчиками не беседуйте.
- Встреча с родителями обидчиков должна проходить в присутствии школьного совета: директор, классный руководитель, педагог- психолог, социальный педагог.



<https://cloud.mail.ru/public/PA8n/b2siZfrPY>

Памятка "Как родителям справиться с буллингом"



<https://cloud.mail.ru/public/ADJp/L1gem3HoP>

Характерные черты девиантного поведения

## **Дорогие родители, эта информация для вас и ваших детей!**

Многие из вас порой не знают, как поступить в той или иной сложной жизненной ситуации. Не знают, к кому обратиться за помощью, поддержкой. Один из вариантов – позвонить по **Телефону Доверия 8-800-2000-122**, который работает в нашей области круглосуточно, бесплатно, анонимно. Телефон доверия создан, чтобы ребенок, родитель в трудных для него ситуациях мог обратиться за помощью, обсудить свои проблемы, посоветоваться. В процессе разговора с квалифицированным специалистом можно получить помощь и психологическую поддержку в разрешении следующих трудностей: конфликты в семье и школе, учебные и личные проблемы. Консультант также может предоставить информацию о службах и организациях, работающих с детьми и семьями. Информация о том, кто звонил и с какими вопросами, не разглашается, не передается третьим лицам и не записывается. Конфиденциальность и анонимность изначально были главными условиями работы службы экстренной психологической помощи, созданной по инициативе Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Детский телефон доверия работает ради того, чтобы дети, их родители, да и просто люди, равнодушные к беде живущего рядом ребенка, могли вовремя получить помощь профессионального психолога.

### **Национальный проект «Образование»**

В рамках национального проекта «Образование» действует Консультационная служба помощи родителям (законным представителям) детей Брянской области

«Компетентный родитель». Консультации специалистов по вопросам воспитания, развития, обучения детей оказываются бесплатно по телефонам в Брянске 64-31-03 и 64-88-71 или телефонам центров психологической помощи вашего города или района. Дополнительная информация на сайте государственного автономного учреждения «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» Брянской области: [brn-bocpss.sch.b-edu.ru](http://brn-bocpss.sch.b-edu.ru).

### Как выработать стрессоустойчивость у детей и подростков: простые советы для заботливых родителей

Большинству из взрослых людей детство представляется эдаким оплотом счастья и беззаботности. Повзрослев, мы забываем о том, что восприятие ребенка значительно отличается от восприятия взрослого. И то, что кажется родителю «ерундой», может являться серьезным травмирующим фактором для подрастающего поколения. Принято считать, что дом – самое безопасное место для психологического комфорта ребенка. Однако именно дома, общаясь с самыми близкими людьми, ребенок впервые встречается со стресс-факторами. Начиная с младенческого возраста, даже самые любящие взрослые могут неосознанно подвергать своего малыша излишним переживаниям.

#### Типичные ошибки любящих родителей, способствующие формированию низкого уровня стрессоустойчивости

- **Требование беспрекословного подчинения приказам старшего**

Фразы: «Убери!», «Замолчи!», установки: «Всегда слушайся старших!», «В любой ситуации нужно быть вежливым!», «Уважай взрослых!» приводят к тому, что ребенок не учится оценивать ситуацию самостоятельно. Пока ребенок является дошкольником или младшим школьником, это качество невероятно удобно для родителя.

*Но вот наступает период взросления, когда мнение родителей отходит на второй план. Внезапно повзрослевший «малыш» продолжает так же безропотно выполнять чужие приказы.*

- **Ложные угрозы**

Например, «Если не перестанешь плакать, тебя заберет дядя-милиционер», «Мне не нужен такой капризный ребенок». Обманывать детей категорически нельзя в любом возрасте. Как только ребенок понимает, что вы его обманываете, он перестает реагировать на бессмысленные угрозы.

- **Нравоучения**

«В нашей семье не может быть такого невоспитанного ребенка!», «Тебе должно быть стыдно!», «Когда я был маленьким, я себе такого не позволял». Ничего, кроме скуки, подобные беседы не вызывают. Необходимо помнить, что все нравственные качества формируются не нравоучениями, а атмосферой семьи.

- **Обидные прозвища**

«Рева-корова», «Плакса-вакса» не только отталкивают ребенка, они еще и сообщают ему информацию, что его чувства и эмоции не важны, проявлять их стыдно, неуместно. Зажатые, невыраженные эмоции всегда находят выход в виде хронического страха, фобии.

- **Необоснованная похвала и критика**

В разрез с гуманистическими тенденциями, принятыми в сегодняшней образовательной системе, могу со всей ответственностью заявить: незаслуженная похвала и необоснованная критика приносят серьезный вред развитию эмоционально-волевой сферы взрослеющего человека. Став старше, он будет зависеть от одобрения окружающих, делать все, чтобы получить это одобрение. Оценка любых событий, поступков будет им производиться через призму окружения. Это не означает, что хвалить нельзя. Но ребенок, и, особенно подросток, должен самостоятельно уметь понимать, когда хороший поступок действительно является таковым. *Формировать адекватную самооценку, здравые рассуждения, высокий уровень стрессоустойчивости можно, уча ребенка самостоятельно анализировать свои поступки.*

### **Как формировать стрессоустойчивость в детей и подростков (советы родителям).**

- **Доверительное общение**

Больше разговаривайте, задавайте вопросы, не относитесь к сказанному свысока. Расскажите о себе, что вас радовало или, наоборот, пугало, когда вы были в его возрасте.

- **Говорите о чувствах**

Если вы испытываете раздражение, не думайте, что это остается незаметным. Дети достаточно точно умеют «читать» взрослых по мимике, жестам, голосовым интонациям. Учите подрастающее поколение собственным примером, проговаривайте свои эмоции. Например, во фразе «Я раздражаюсь, когда мне приходится повышать голос, чтобы ты меня услышал», есть правдивое чувство, а также причина, его вызвавшая. Но нет негатива относительно личности ребенка: «Ты меня раздражаешь».

- **Соотносите свои ожидания с желаниями и возможностями ребенка**

Сколько историй о том, что мама хотела быть певицей и поэтому дочь усердно занимается вокалом, или отец мечтал «вырастить мужика», а мальчик тем временем тайно мечтает танцевать. Каждый из этих примеров смешон только до того момента, пока это не касается нас самих.

***Помните, вы дали ребенку жизнь, но он не должен воплощать в ней ваши желания.***

- **Делайте вместе «бесполезные» дела**

Как часто вы слышали о том, что время надо проводить с пользой? Однако для нашей психики очень полезными оказываются именно бесполезные дела. Например, катание с заснеженной горки, лепка из пластилина и так далее. *Для формирования высокого уровня стрессоустойчивости необходимо доверие. Важно не бездумно защищать детей от любых физиологических и эмоциональных стрессов, важно научить их грамотно реагировать на изменения социума и окружающей среды. Уметь не поддаваться панике, знать, как **себя вести** в любой ситуации.*



<https://cloud.mail.ru/public/7bEF/dyXErFM5q>

Этика общения в чатах.



<https://disk.yandex.ru/i/-3OW5-umDeBhoQ>

**Памятка для родителей по оказанию психологической помощи детям и подросткам в кризисном состоянии**

**ЭТА ПАМЯТКА ПРЕДНАЗНАЧЕНА ДЛЯ ТЕХ, КТО НЕ ХОЧЕТ, чтобы его ребенок стал жертвой насильственных преступлений. Соблюдая правила безопасности, ваш ребенок сможет принять самое правильное решение в сложной ситуации и избежать встречи с преступником.**

- **Расскажите детям о их праве на личную неприкосновенность**, на защиту себя от физических посягательств любыми средствами. **ВАЖНО** научить ребенка отличать уважение к взрослым от безусловного подчинения всем старшим. Дети имеют право и должны **сказать «НЕТ»** любому, кто намеревается причинить им вред в любой форме.
- **Дети должны находиться на улице в кругу друзей**, но только с теми, кого **Вы знаете и не позже 23.00**. Если они вместе громко закричат или кто-то позовет родителей, других взрослых, преступника это остановит.
- **Родители ВСЕГДА должны знать куда, к кому идет ребенок, как его можно найти**. Убедите детей, что призыв о помощи – это не свидетельство трусости, а необходимое средство защиты или даже спасения. Пусть **смело зовут на помощь** в случае чьих-либо домогательств.
- Если относительно какого-то незнакомца у подростка **возникли подозрения**, пусть сразу же сменит маршрут, выйдет на другой станции метро (автобуса, троллейбуса), продолжит маршрут на следующем поезде (автобусе, троллейбусе). По телефону пусть сделает вид, что на улице его встретит папа или взрослый друг. Надо сказать об этом громко в трубку телефона.
- **Мобильный телефон** сегодня решает многие проблемы. Необходимо контролировать, чтобы аккумулятор был всегда заряжен, а номер телефона родителей, а также **«8-800-2000-122»** находился в режиме быстрого набора или на рабочем столе смартфона.
- **Особое внимание подросток должен обращать на автомобили**, которые проезжают мимо. Если возникли подозрения или реальная угроза, надо перейти на противоположную сторону улицы или бежать в сторону, противоположную движению автомобиля.
- В детях **необходимо воспитывать строгие правила поведения** и требования к себе. В противном случае их нестрогое соблюдение легко может оказаться провоцирующим для преступников. Обращайте внимание на увлечение детей сексуальной литературой, видеофильмами с эротическими сценами.
- **НАДО ПОМНИТЬ**, что **преступники могут применить** не только насильственные, но и **«соблазнительные» приемы**. Они могут предложить конфеты, мороженое, игрушки, либо обещают что-то показать интересное. Соблазнитель зовет вместе погулять, либо напрашивается в провожатые.
- **ЗНАЙТЕ**, что **дети охотнее идут на контакт (особенно с 6 до 12 лет)**, что прибавляет насильнику уверенности, он стремится расположить к себе ребенка, одновременно обещает в обоюдных половых действиях безобидную и приятную забаву.
- **НЕРЕДКО** преступником оказывается человек, который находится с детьми и подростками в каких-либо повседневных служебных контактах (**руководит кружками, секциями, занимается репетиторством**).
- **Жертвами половых преступлений** чаще оказываются дети и подростки, запущенные с точки зрения полового воспитания. По этой причине некоторые дети утрачивают чувство стыдливости, другие воспитываются в такой покорности взрослым, что в случае половых домогательств не смеют им противостоять. Пусть дети не позволяют, чтобы незнакомцы, знакомые или даже дальние родственники трогали их, целовали, обнимали.
- **Постарайтесь, чтобы дети рассказывали вам обо всем, что происходит с ними**. Объясните, что насильники или вежливо уговаривают, или запугивают детей, добиваясь, чтобы они сохранили это втайне.

## Рекомендации по воспитанию девочек



Во-первых, очень важно чтобы между дочерью и мамой (а также папой) были теплые, доверительные отношения. В свою очередь родителям необходимо подчёркивать нежные и заботливые отношения в паре, чтобы у девочки сложились впечатления о счастливой семейной жизни.

Уважать личность дочери, проявляя удовлетворённость её поступками, формировать позитивную самооценку девочки.

У мамы с дочерью должны быть свои "женские секреты": мама должна находить время для разговора с дочерью «по душам». Беседы должны быть регулярными.

Настоящая забота друг о друге демонстрируется через уважение к старшему поколению.

Мама должна привлекать дочь к "женским" домашним делам, передавая ей секреты своего мастерства.

Девочке необходимо чувствовать, что она может доверять своим родителям, что они всегда готовы понять ее чувства, желания и нужды.

Девочкам требуется больше помощи и ободрения. Предлагая помощь девочке, вы даете ей понять, что она вам не безразлична, что вы о ней заботитесь.

Девочкам нужно больше внимания и признания в ответ на то, какие они есть, что они чувствуют и чего хотят.

Девочки испытывают потребность в том, чтобы их любили за то, какие они есть. Восхищайтесь ими!

## Рекомендации по воспитанию мальчиков



Папе, общаясь с сыном, следует сдерживать эмоции, стараться разговаривать, не повышая тона, спокойно.

Мальчикам должны быть естественными проявлять свою эмоциональность (не ругать за слезы).

Мамам нужно больше доверять воспитание сына папе: он ЧУВСТВУЕТ, как нужно воспитывать мужчину.

Формировать в мальчиках чувство ответственности.

Обязательно поощрять желание делать в доме мужскую работу!

Обязательно должен быть физический, телесный контакт - для повышения самооценки мальчика.

Мама - ЗАБОТИТСЯ, а папа - ФОРМИРУЕТ мужчину.

Задача родителей - проявить по отношению к мальчику больше доверия, приятия и одобрения, чтобы мотивировать его к деятельности.

Итак, мальчика и девочку ни в коем случае нельзя воспитывать одинаково. Они по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Постарайтесь понять и принять наших мальчишек и девчонок такими, какие они есть, такими разными и по-своему прекрасными, какими создала их природа. А вот удастся ли сохранить, раскрыть, развить эти задатки, не повредить, не сломать – зависит только от нас с вами.

## **ОПАСНОСТЬ В ИНТЕРНЕТ-ПРОСТРАНСТВЕ**

### **Рекомендации родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам**

#### **ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ**

Распространение наркотиков в среде несовершеннолетних принимает характер эпидемии - они становятся привычным компонентом молодежной субкультуры. Невозможно изолировать подростка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, посещать дискотеки и гулять в определенных местах.

В первую очередь, между родителями и ребёнком должны выстроиться доверительные отношения. Несмотря на занятость и усталость после работы, необходимо ежедневно общаться с ребёнком, так как общение – это основная человеческая потребность, особенно для родителей и детей. Отсутствие общения с Вами заставляет его обращаться к другим людям, которые могли бы с ним поговорить. Но кто они и что посоветуют Вашему ребёнку? Постарайтесь выслушивать друг друга, а именно точку зрения ребёнка, не подвергать её

жесткой критике. Старайтесь в том или ином случае поставить себя на его место с целью понять его позицию, так как подростку часто кажется, что его проблемы никто и никогда не понимал.

Важно дать понять ребёнку, что он может обратиться к Вам в любой момент, когда это действительно необходимо. Данное поведение с Вашей стороны позволит почувствовать подростку Вашу заинтересованность в его судьбе.

Помните, что Ваш ребёнок уникален. При этом любой ребёнок хочет чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте своему ребёнку развить положительные качества и в дальнейшем опираться на них. В случае возникновения конфликтной ситуации не кричите, постарайтесь разговаривать с ним в спокойном тоне, объяснить неправоту его действий (поступков) их последствия (можно привести примеры из жизненного опыта). Избегайте насмешливого или снисходительного тона. По возможности старайтесь как можно больше проводить времени с ребёнком. Очень важно, когда родители умеют вместе заниматься спортом, музыкой, иным способом.

### **Основные причины потребления наркотиков несовершеннолетними**

Подростки пробуют наркотики, чтобы:

- произвести впечатление на окружающих;
- доказать принадлежность к группе друзей;
- чтобы испытать чувство риска;
- испробовать что-то новое /запретный плод/;
- чтобы казаться взрослее;
- для забавы;
- от скуки;
- чтобы избежать давления взрослых;
- из желания убежать от проблем потому что легко достать, всюду предлагают, почему бы не попробовать...

### **РОДИТЕЛИ! ВНИМАНИЕ!**

Внимательный родитель всегда заметит изменения в состоянии и поведении ребенка, которые могут свидетельствовать об употреблении им наркотиков.

Существуют определенные признаки, которые указывают на то, что ребенок может употреблять наркотики. Если Вы обнаружили их – насторожитесь!

**К признакам употребления наркотиков относятся:**

- бледность или покраснение кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- несвязная, замедленная или ускоренная речь;

- хронический кашель, боли в животе;
- плохая координация движений;
- резкая потеря веса;
- расстройства аппетита (долгое голодание, приступы обжорства, резкая любовь к сладкому), сухость во рту (потребление большого количества воды);
- постоянный насморк и кашель, который не лечится классическими лекарствами;
- неадекватное поведение (беспричинная сонливость либо смех, повышенная энергичность). По ночам человек не может заснуть, а днем спит или находится в полусонном состоянии.
- изменение круга друзей или появление “товарищей”, которые употребляют наркотики;
- несвойственная вашему ребенку многоречивость, бесплодное мудрствование;
- скачки артериального давления, изменение частоты пульса, не связанные с физическими нагрузками;
- пустые (без табака) папиросы или сигареты;
- частые, чаще, чем обычно, ночевки вне дома у “друзей”;
- снижение успеваемости, немотивированное конфликтное общение с окружающими, ранее не свойственное ребенку, снижение интереса к любимым занятиям;
- плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;
- необычные просьбы дать денег;
- появление лживости, изворотливости, секретов от родителей, если ранее были доверительные отношения;
- появление в речи, в телефонных разговорах наркотического сленга (“травка”, “план”, “приход”, “колеса”, “соль” и др.);
- появление непривычных специфических запахов изо рта, от тела и одежды;
- пропажу из дома ценных вещей одежды и др.

Если же вы обнаружили у своего ребенка следы от уколов, порезы, синяки (особенно на руках), нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя, наличие свернутых в трубочку бумажек, маленьких ложечек, шприцев и/или игл от них, капсул, таблеток, порошков, пузырьков – насторожитесь!

**Состояние наркотического опьянения напоминает алкогольное, но без характерного запаха алкоголя.**

Если у ВАС возникли какие-то предостережения не старайтесь собственными силами решить данную проблему, не кричите на ребенка и не скандальте с ним.

Незамедлительно обратитесь к квалифицированным специалистам: наркологам, психологам и другим специалистам, которыми будет оказана необходимая помощь.

ПОМНИТЕ! СВОЕВРЕМЕННОЕ РЕШЕНИЕ ПРОБЛЕМЫ СОХРАНИТ ЗДОРОВЬЕ  
ВАШЕМУ РЕБЕНКУ!

## **Рекомендации родителям для повышения учебной мотивации их детей**

Отношение ребёнка к учению, т.е. учебная мотивация, играет важнейшую роль в формировании личности школьника. **Как могут помочь родители детям в этой ситуации?**

1. *Регулярно спрашивайте у ребёнка: «Как дела? Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой, пусть ребёнок чувствует вашу заинтересованность в его делах.*
2. ***Предложите помощь в выполнении какого-либо задания. Например, обсудите план сочинения, вместе подберите литературу, но писать за ребёнка сочинение не надо.***
3. *Учитесь вместе с детьми. Посещайте интересные места, читайте, покупайте книги. Обсуждайте вместе с ребёнком прочитанное: что больше всего запомнилось? Что понравилось, а что нет?*
4. ***Старайтесь правильно оценивать знания и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми из класса или детьми родственников и знакомых (из-за этого самооценка значительно снижается и ребёнок перестаёт верить в свои силы).***
5. *Повторяйте ребёнку, что вы ждёте от него хороших оценок, а не того, что он будет вундеркиндом. Многие дети в какой-то момент времени учатся хуже, чем обычно. Если это произошло, не паникуйте, предложите свою помощь и поощряйте его за малейший успех.*
6. ***Допускайте мысль о том, что на ошибках люди учатся.***

7. *Старайтесь быть для ребёнка примером человека, который постоянно учится.*
8. ***Рассказывайте о своей школьной жизни своему ребёнку, делая акцент на том, что в вашей жизни были тоже такие же жизненные ситуации. И как вы вышли из них?***
9. *У ребёнка должно быть своё место для занятий. Предоставьте ему право быть полноправным хозяином своего уголка.*

### **«Хотите, чтобы ваш ребенок ходил в школу с удовольствием?»**

1. Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей.
2. Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией своего поведения.
3. Вспомните, сколько раз вы сидели с ребёнком и наблюдали за его работой над уроками. Были ли случаи, когда вы заметили у ребёнка неправильные приёмы работы и показали ему правильные?
4. В случае конфликтной ситуации в школе постарайтесь установить её, не обсуждая все подробности с ребёнком.
5. Пусть ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы.
6. Читайте сами, пусть ребёнок видит, что свободное время вы проводите за книгами, а не у телевизора.
7. Учите ребёнка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если ребёнок рассказывает вам о событии, которое произвело на него впечатление, то предложите ему записать этот рассказ, а вечером прочитать всем членам семьи.
8. Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребёнку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.
9. В школе ваш ребёнок может столкнуться с очень критическим отношением к себе. Помогите ему не утратить веры в себя.

Много «мифов» о педагогах-психологах.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА УЧАЩИМСЯ 9-Х, 11- Х КЛАССОВ, И ИХ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ и ГИА**

Уважаемые выпускники 9-х, 11-х классов и родители! Приближается пора сдачи экзаменов! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для наших выпускников потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько ребята готовы к взрослой жизни, насколько их уровень притязаний адекватен их возможностям. Поэтому результаты выпускных экзаменов имеют для детей особую значимость.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания;
- чёткость мышления;
- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям — оказать своему ребенку правильную помощь.

### **Советы выпускникам**

ЕГЭ и ГИА - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы перед началом работы - нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо

эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы, мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай и не стоит забывать о полноценном питании. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### **Рекомендации по заучиванию материала.**

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на «свежую голову». При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**В экзаменационную пору основная задача родителей** - создать комфортные оптимальные условия для подготовки ребенка и не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может. Независимо от трудностей при подготовке, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что всё у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своём ребёнке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны.

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные. И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех! Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПОДРОСТКА ОТ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА**

1. **Заинтересованность и помощь.** Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. Недостаточная родительская поддержка, наоборот, может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

## Информация от психолога для вновь поступивших

Совсем не много времени осталось до начала учебного года. Двери школы снова распахнутся для детей со всего мира, встретят новых учеников и опытных «борцов за знания». Первое сентября не станет для них психологическим испытанием если суметь правильно подготовить их к началу нового периода в жизни.

Для вновь поступивших это будет серьезное испытание и в этот период очень важно развеять страхи:

- Необходимо поговорить о положительных переменах, о том, что в школе будет очень интересно, что его ждут новые друзья, знания и новые впечатления.

Для учеников которые продолжают свое обучение важно: вспомнить хорошие моменты из прошлого учебного года.

И не забудьте напомнить своему ребенку, что Вы его ЛЮБИТЕ. Каждому ребенку важно знать, что Ваша любовь к нему не зависит от результатов его обучения, Вы просто его ЛЮБИТЕ!!!!

## Этика общения в чатах

Родительский чат – своего рода инструмент для взаимодействия. В группах решаются организационные вопросы. Но, пролистывая чат ежедневно, можно понять, что любую, даже самую интересную идею, можно превратить в полный абсурд.

Так происходит, потому что большинство родителей просто не слышат друг друга. Они не допускают мысли о том, что у кого-то может быть другая точка зрения. Отсюда бесконечные конфликты и споры. Участники вступают в диалоги только для того, чтобы опровергнуть чье-то мнение, «выделиться из толпы». Чтобы родительский чат стал действительно важным инструментом, родители должны соблюдать элементарную этику общения в подобных группах ([просмотреть подробнее](#)).

