

# Советы психолога



## Цветок толерантности



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!



# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ



Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов! Не унижайте своего ребенка. Унижая его самого, вы формируете у него умение и навыки унижения, который он сможет использовать по отношению к другим

Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к боязни и ненависти. Не налагайте запретов. В природе ребенка – дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом



Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим. Не идите на поводу у своего ребенка, умеете соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности



Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. Учите своего ребенка смеяться над собой! Это лучше, чем, если над ним будут смеяться другие люди. Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он их просто не слышит!

Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет». Не лишайте своего ребенка права быть ребенком. Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном.



Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для вашего ребенка, и для вас, родители!

Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!

# ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

**Семья для ребенка** — это место его рождения и основная среда обитания. Она определяет очень многое в жизни ребенка. Связь между родителями и детьми относится к наиболее сильным человеческим связям.

**Благополучию ребенка** способствуют доброжелательная атмосфера и такая система семейных отношений, которая дает чувство защищенности, любви и принятия, стимулирует и направляет его развитие.

**Любовь родителей** — величайший и незаменимый источник духовного и эмоционального развития ребенка, его нравственных качеств, чувства уверенности в себе, позитивного восприятия мира.

## Влияние семьи:

- Семья обеспечивает базисное чувство безопасности, которое является одним из основных условий нормального развития ребенка. Она дает ребенку возможность без опасений и страха взаимодействовать с внешним миром, осваивать новые способы его исследования и реагирования.
- Родители являются источником необходимого жизненного опыта. Дети учатся у них определенным способом и моделям поведения. Родители влияют на поведение ребенка, поощряя или осуждая определенный тип поведения, а также применяя наказания и определяя приемлемую для себя степень свободы действий ребенка.
- Общение в семье влияет на формирование мировоззрения ребенка, позволяет ему выработать собственные нормы, взгляды, идеи.
- Морально-психологический климат семьи — это шкала отношений с людьми.

*Отношения в семье оказывают решающее воздействие на развитие ребенка.*

*Какими бывают отношения между родителями и детьми? Информация об этом изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.*



# Шпаргалка для взрослых

- 1 Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
- 2 Не сравнивайте ребёнка окружающими.
- 3 Чаще используйте телесный контакт упражнения на релаксацию.
- 4 Способствуйте повышению самооценки ребёнка, чаще хвалите его но так, чтобы он знал, за что.
- 5 Чаще обращайтесь к ребёнку по имени.
- 6 Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всём примером ребёнку.
- 7 Не предъявляйте к ребёнку завышенных требований.
- 8 Будьте последовательны в воспитании ребёнка.
- 9 Старайтесь делать ребёнку как можно меньше замечаний.
- 1 Используйте наказания лишь в крайних случаях.
- 1 Не унижайте ребёнка, наказывая его.

# Простые советы психолога:

- Старайтесь выслушать рассказы ребенка до конца. Поделиться своими переживаниями – естественная потребность детей.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Не критикуйте учителя в присутствии ребенка.
- Помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.
- Помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму.





# КАК ПРОВОДИТЬ С РЕБЕНКОМ ДОСУГ



ОТЕЦ И МАТЬ ДАРЯТ РЕБЕНКУ ПРЕКРАСНЫЕ ВОСПОМИНАНИЯ И СОЗДАЮТ У НЕГО ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, КОГДА ОНИ НАХОДЯТ ВРЕМЯ, ЧТОБЫ ПОИГРАТЬ ВМЕСТЕ С КАЖДЫМ РЕБЕНКОМ, БУДЬ ТО СВОЕЙ СЕМЬЕЙ ИЛИ ОДИН НА ОДИН, ХОТЯ ВЫ В ТЕЧЕНИИ ДВАДЦАТИ МИНУТ В НЕДЕЛЮ.

ВО ВРЕМЯ ЭТОГО «ПРАЗДНИКА ДУШИ» ЛУЧШЕ НЕ ШЕКОТАТЬ РЕБЕНКА, НЕ ИГРАТЬ В КОНКУРЕНТНЫЕ ИГРЫ (НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ПОБЕДИТЕЛЕЙ И ПОБЕЖДЕННЫХ), И ПОЗВОЛИТЬ РЕБЕНКУ САМОМУ РЕШИТЬ, ВО ЧТО ОН ХОЧЕТ ИГРАТЬ (В СЛУЧАЕ С МАЛЕНЬКИМ РЕБЕНКОМ, ВЫ ПОЙМЕТЕ ЭТО, ЕСЛИ ВНИМАТЕЛЬНО ЗА НИМ ПОНАБЛЮДАЕТЕ).

КОГДА ВЫ УСАЖИВАЕТЕ РЕБЕНКА К СЕБЕ НА КОЛЕНИ, ЧИТАЕТЕ ЕМУ СКАЗКУ И ПОТОМ ВОЛТАЕТЕ С НИМ ОБО ВСЕМ И НИ О ЧЕМ, ВЫ НЕ ПРОСТО СТИМУЛИРУЕТЕ ЕГО ВОООБРАЖЕНИЕ И СПОСОБСТВУЕТЕ ЕГО УМСТВЕННОМУ И ЯЗЫКОВОМУ РАЗВИТИЮ — ВЫ ТАКЖЕ ДАЕТЕ ЕМУ ОЩУЩЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ, ПОМОГАЕТЕ ЕМУ ФОРМИРОВАТЬ СИСТЕМУ ЦЕННОСТЕЙ И РАЗВИВАТЬСЯ В ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ПЛАНЕ.

ДЕТИ РАЗВИВАЮТСЯ В ПРОЦЕССЕ ИГРЫ — ДАЖЕ ЕСЛИ ОНИ ПРОСТО ПЛЕЩУТСЯ В ТАЗИКЕ С ВОДОЙ ИЛИ ИГРАЮТ С ПУСТЫМИ ПАКЕТАМИ ИЗ-ПОД ЙОГУРТА НА КУХОННОМ ПОЛУ. СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, ЧТОБЫ ИГРА БЫЛА ДЛЯ НИХ ИНТЕРЕСНА — НЕ НАВЯЗЫВАЙТЕ ИМ «НЕПОДОХОДЯЩИЕ» ИГРУШКИ — НО ГЛАВНОЕ, «ЗАМЕЧАЙТЕ», КАК ОНИ ИГРАЮТ. ЭТО ОЗНАЧАЕТ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ СЛУШАТЬ, СМОТРЕТЬ, ПРОЯВЛЯТЬ ИНТЕРЕС И В ОБЩЕМ УДЕЛЯТЬ ДЕТЯМ ПОЗИТИВНОЕ ВНИМАНИЕ, КОГДА ОНИ ЭТОГО НЕ ТРЕБУЮТ. МОЖНО ПРИСОЕДИНИТЬСЯ К ИГРЕ, НО ОТКАЖИТЕСЬ ОТ СОБЛАЗНА «ПОМОГАТЬ», ОРГАНИЗОВЫВАТЬ ИГРУ, ПРЕДЛАГАТЬ РЕБЕНКУ, ЧТО ОН ДОЛЖЕН ДЕЛАТЬ — ПРОСТО ТИХОНЬКО НАБЛЮДАЙТЕ И ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ ГОВОРИТЕ ВСЛУХ, ЧТО ВЫ ВИДИТЕ ПЕРЕД СОБОЙ. ПЕРИОДИЧЕСКИ ДЕМОНСТРИРУЙТЕ РЕБЕНКУ СВОЮ ЛЮБОВЬ И ПРИВЯЗАННОСТЬ.

ИЗВЕСТНО, ЧТО ВСЕМ ДЕТЯМ НАДО, ЧТОБЫ ИХ ОБНИМАЛИ ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ ЧЕТЫРЕ РАЗА В ДЕНЬ ТОЛЬКО ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ ВЫЖИТЬ, В ТО ВРЕМЯ КАК ДЛЯ НОРМАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ИМ НУЖНО ШЕСТНАДЦАТЬ ОБЪЯТИЙ В ДЕНЬ!

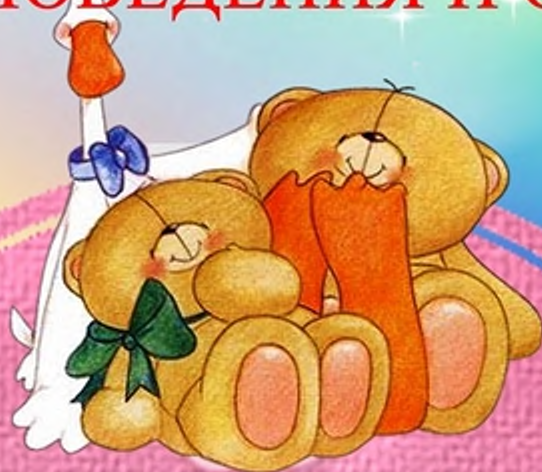
КОГДА ВЫ ПРИЖИМАЕТЕ РЕБЕНКА К СЕБЕ, УЛЫБАЕТЕСЬ ЕМУ, КАСАЕТЕСЬ ЕГО, ВЫ КАК БЫ ГОВОРИТЕ: ТЫ ХОРОШИЙ. ТЫ ДОСТОИВ ЛЮБВИ. ТЫ КРАСИВЫЙ. ВЫ МОЖЕТЕ ПРИЖАТЬ РЕБЕНКА К СЕБЕ, КОГДА ЧИТАЕТЕ ЕМУ СКАЗКУ, ИЛИ ЛЕЖЬ РЯДОМ С НИМ НА ПОЛ И ПОЗВОЛИТЬ ЕМУ ПОЛЗАТЬ ПО СЕБЕ.

АКТИВНЫЙ ДОСУГ НУЖЕН И ВАМ САМИМ. ВЫ СМОЖЕТЕ ДАТЬ РЕБЕНКУ БОЛЬШЕ, ЕСЛИ ВЫ ПЕРИОДИЧЕСКИ ЗАНИМАЕТЕСЬ СПОРТОМ, ВЫХОДИТЕ ПОДЫШАТЬ СВЕЖИМ ВОЗДУХОМ, РАССЛАБЛЯЕТЕСЬ, ЗАНИМАЕТЕСЬ ЛЮБИМЫМ ДЕЛОМ, СМЕЕТЕСЬ И РАЗВЛЕКАЕТЕСЬ. КРОМЕ ТОГО НАДО ПРОВОДИТЬ ВРЕМЯ СО СВОИМ ПАРТНЕРОМ И/ИЛИ ВЗРОСЛЫМИ ДРУЗЬЯМИ. ПОМНИТЕ, ЧТО ДЕТИ МНОГОЕ УЗНАЮТ О ЛЮБВИ И ЖИЗНИ НА ПРИМЕРЕ ОТНОШЕНИЙ МЕЖДУ ВЗРОСЛЫМИ.

В СТАТЬЕ ИСПОЛЬЗОВАНЫ МАТЕРИАЛЫ ПРЕЗЕНТАЦИИ: «КАК ПРОВОДИТЬ ДОСУГ С РЕБЕНКОМ» (АКАДЕМИЯ ПОСЛЕДИПЛОМНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ ОТДЕЛ ПРИКЛАДНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ МЕТОДИСТ ОТДЕЛА Липовцева И. В.)



# ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ И ОБЩЕНИЯ



## ВОСПИТЫВАЯ РЕБЕНКА, СТРЕМИТЕСЬ:

1. Любить ребенка таким, каков он есть.
2. Уважать в каждом ребенке личность, воспитывать в нем чувства достоинства и ответственности за свои поступки.
3. Хвалить, поощрять, ободрять ребенка, создавая положительную эмоциональную атмосферу вокруг него.
4. Верить в возможности каждого ребенка, в то доброе, что заложено в нем, в перспективы его развития, находить его сильные стороны.
5. Раскрывать душу ребенка прежде, чем его ум.
6. Поступать так, чтобы каждый ребенок почувствовал: возможности заложены в нем самом. «Ты все можешь» – главная формула образования.
7. Учить ребенка трудолюбию, заботе о ближнем, уважению к другим людям. Воспитывать желание помочь.
8. Замечать не недостатки ребенка, а динамику его развития.
9. Разговаривать с ребенком заботливым, ободряющим тоном.
10. Поощрять стремление ребенка задавать вопросы.



11. Будьте примером для детей во всем!

# КАК СЛУШАТЬ РЕБЕНКА



1. Спросите у малыша, почему он вел себя таким образом. Возможно, окажется, что у него была веселая причина для подобных действий. Расскажите, как иначе можно было справиться с такой ситуацией.
2. Дайте ребенку

- выговориться. Не перебивайте его.
3. Пока ребенок говорит, смотрите ему в глаза, чтобы он понял: вы внимательно его слушаете.
  4. Обратите внимание, какими жестами ребенок



сопровождает свою речь. Жесты помогут вам уяснить, трудно ли ему дается рассказ, а также укажут на необходимость задать уточняющие вопросы.

5. Спросите у ребенка: "Как ты думаешь, что ты почувствуешь, если Вася ударит тебя?"

Такие вопросы учат ребенка понимать чужие эмоции.

Мы способны научиться правильно решать проблемы, если осознаем реакцию и чувства других людей.

6. Выслушав ребенка, предложите другие решения.



# КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ



**Кризисом семи лет** заканчивается дошкольный период и открывается новый этап развития ребенка — младший школьный возраст. Он может начаться и раньше — в шесть и даже в пять с половиной лет. Если вашему ребенку вдруг надоел детсад, а привычные игры уже не доставляют ему удовольствия, если он стал непослушным, у него возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, это означает, что наступил очередной кризис. По сравнению с другими он проходит мягче, однако важно вовремя заметить его и правильно среагировать.

## Симптомы кризиса

- 1 Ребенок утрачивает детскую **непосредственность** и **импульсивность**. Между переживанием и поступком включается осмысление происходящего. Если раньше малыш юрчал в свои дела не задумываясь, то теперь он начинает задумываться о том, «что будет, если...», и заранее оценивать последствия своих поступков.
- 2 Возникает **произвольность деятельности и поведения**. Эмоции, как и прежде, бьют через край, но ребенок уже способен **сознательно управлять своими поведением**.
- 3 Наблюдается рост **познавательной активности**, переход от игровой деятельности к учебной, формирование «внутренней позиции школьника».
- 4 **Ребенок начинает обобщать свои переживания**. Раньше отдельные удачи или промахи не влияли на мнение ребенка о самом себе. Теперь же любые переживания обобщаются, и в результате делаются выводы о том, «какой я», «как ко мне относятся», а это влияет на отношение ребенка к самому себе и к делу, которым он занимается, заставляет его меняться и быть недовольным тем, что есть, искать что-то новое.

Кризис семи лет называют периодом рождения социального Я ребенка. Ребенок начинает осознавать свое место в системе человеческих отношений, стремится занять новое, более взрослое положение в жизни. Дети уже пробовали «повзрослеть», подражая нашему поведению, играя во взрослых, но... пришли к выводу, что для взрослости чего-то явно не хватает. Хотя чего именно, они пока не знают...

Ясно, что по-старому дети жить уже не хотят, то, что было, их уже не устраивает. Возникает кризисная ситуация: **«хочу, но не могу»**. А значит, начинается ломка старых стереотипов.

Как только на смену игровой мотивации приходит познавательная, начинается перестройка **отношений с окружающими людьми**. Теперь детям нужны не опекающие защитники, а помощники, способные дать то, чего им не хватает: новые знания. Поэтому очень важно, чтобы близкие взрослые заметили происходящие перемены и смогли вовремя перестроить свои отношения с ребенком.



**Информация о том, как это сделать, изложена в «Памятке», которую вы можете получить у психолога.**

# Я РЕБЕНОК, Я ИМЕЮ ПРАВО:

РАСТИ  
И  
РАЗВИВАТЬСЯ

РОДИТЬСЯ

ЖИТЬ

ТВОРИТЬ,  
ОТДЫХАТЬ,  
ЗАНИМАТЬСЯ

ИГРАТЬ  
И  
ДРУЖИТЬ

БЫТЬ  
ЗДОРОВЫМ  
И ЛЮБИМЫМ

СОХРАНИТЬ  
СВОЮ  
ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ

НА БЕСПЛАТНОЕ  
СРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ  
И УВАЖИТЕЛЬНОЕ  
ОТНОШЕНИЕ  
ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ

ИМЕТЬ  
СОБСТВЕННОЕ  
МНЕНИЕ И  
СВОБОДНО  
ВЫРАЖАТЬ ЕГО

БЫТЬ ПОНЯТЫМ  
И ПРИНЯТЫМ  
ТАКИМ, КАКОЙ  
Я ЕСТЬ

ЗНАТЬ СВОИХ  
РОДИТЕЛЕЙ И  
РАССЧИТЫВАТЬ НА ИХ  
ЛЮБОВЬ И ЗАЩИТУ

НА РАВНЫЕ ПРАВА,  
НЕЗАВИСИМО ОТ  
НАЦИОНАЛЬНОСТИ,  
ВОЛА, РЕЛИГИИ

НА НАИБОЛЕЕ  
СОВЕРШЕННОЕ  
МЕДИЦИНСКОЕ  
ОБСЛУЖИВАНИЕ

НА ЗАЩИТУ  
ОТ ЖЕСТОКОГО  
ОБРАЩЕНИЯ



# Как предотвратить жестокое обращение с ребенком

## Типы жестокого обращения с детьми

**Физическое насилие** — нанесение ребенку физических травм, различных телесных повреждений, которые причиняют ущерб здоровью ребенка, нарушают его развитие и лишают жизни. Это избиения, истязания, пощечины.

**Эмоциональное оскорбление** — высказывания или действия, которые заставляют ребенка думать, что он нежеланный и никчемный. Взрослые могут кричать, угрожать, игнорировать ребенка.

**Сексуальное насилие** — любым сексуальным контактом между взрослым и ребенком или старшим ребенком и младшим, а также демонстрация ребенку порноснимков.

**Пренебрежение ребенком** — оставление ребенка без присмотра, отсутствие должного обеспечения основных потребностей ребенка в пище, одежде, жилье, воспитании, образовании, медпомощи.

## Особенности психического состояния и поведения ребенка, позволяющие заподозрить жестокое обращение

### Возраст 1,5 – 3 года

- боязнь взрослых
- плаксивость
- реакция испуга на плач других детей
- крайности в поведении – от чрезмерной агрессивности до безучастности



### Возраст 3 года – 6 лет

- беспокойство, нарушения сна
- болезненное отношение к замечаниям
- чрезмерная уступчивость
- псевдовзрослое поведение (внешне копирует поведение взрослых)
- воровство
- жестокость по отношению к животным



### Младший школьный возраст

- стремление скрыть причину травм
- одиночество, отсутствие друзей
- боязнь идти домой после школы
- утомленный вид
- отставание в физическом развитии



### Подростковый возраст

- побеги из дома
- суицидальные попытки
- употребление алкоголя, наркотиков
- разговоры о желании бросить школу
- частая вялотекущая заболеваемость



## Как предотвратить жестокое обращение с ребенком (советы для родителей)

Внимательно его слушайте, дайте понять, что с вами можно обсуждать любые проблемы, и познакомьтесь с друзьями ребенка и их семьями.

Проверяйте всех взрослых, окружающих ребенка: няnek, воспитателей; убедитесь в их профессионализме и квалификации.

Объясните ребенку разницу между допустимыми и недопустимыми видами прикосновений.



## Как поступить в случае подозрений на жестокое обращение с ребенком (советы для специалистов)

Поговорить с родителями и сообщить директору школы/детского сада.

Обратиться в Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав.

Обратиться в отделы опеки и попечительства.



**Дети имеют право** на безопасные условия жизни, право не подвергаться жестокому или небрежному обращению



Какой отпечаток в жизни ребёнка

**Вы** хотите оставить?



**Я не мяч и не волан,  
Как же ВСЕМ**

**НЕ СТЫДНО  
ВАМ!**



**Никому не нужен Я -  
Что же это за семья?**



Статья 9

Ребенок не должен жить отдельно от своих родителей против своего желания, кроме как в случае, когда это отвечает его интересам. Ребенок, который не живет с обоими родителями, имеет право встречаться с ними обоими регулярно.







# Памятка для тех, кто планирует сдавать ЕГЭ





## ! Необходимо иметь при себе:

-  паспорт или другой документ, удостоверяющий личность
-  пропуск на сдачу ЕГЭ

## ✓ Разрешено пользоваться:

-  линейкой (на математике)
-  линейкой и непрограммируемым калькулятором (на физике)
-  линейкой, транспортиром, непрограммируемым калькулятором (на географии)
-  непрограммируемым калькулятором, выдаваемыми на месте: периодической системой хим. элементов Д.И. Менделеева, таблицей растворимости солей, кислот и оснований в воде, электрохимическим рядом напряжений металлов (на химии)


## ✗ Запрещено пользоваться:

-  мобильным телефоном
-  другими средствами связи
-  электронно-вычислительными устройствами (не входящими в перечень разрешенных)
-  справочными материалами

## ☰ Заполнение бланков ЕГЭ

-  Бланки заполняются черными чернилами (только гелевой, капиллярной или перьевой ручкой)
-  При использовании шариковой ручки необходимо по 2-3 раза аккуратно обводить контур каждого символа, чтобы исключить «проблески»
-  Запрещено использовать для заполнения бланков цветные чернила, карандаш (даже для черновых записей), средства для исправления («замазку» и др.)
-  Каждое поле в бланках заполняется, начиная с первой позиции (в т. ч. и поля для занесения фамилии, имени и отчества участника ЕГЭ)
-  Если участник ЕГЭ не имеет информации для заполнения поля, он должен оставить его пустым (не делать прочерков)
-  Ответы следует помечать, используя символ X («крестик»). Линия метки в полях не должна быть слишком толстой. Если ручка оставляет слишком толстую линию, то вместо «крестика» в поле можно провести только одну линию по любой диагонали квадрата
-  При записи ответов необходимо строго следовать инструкциям по выполнению работы, указанным в КИМе\*
-  Нельзя делать в полях бланков, вне полей бланков или в полях, заполненных типографским способом (номер варианта, штрих-коды) какие-либо записи и пометки, не относящиеся к содержанию полей бланков

\* КИМ – контрольно-измерительный материал

 По материалам сайта: [www1.ege.edu.ru](http://www1.ege.edu.ru)

