

Наука быть родителями

«Развитие жизнестойкости»

- Создайте защитную среду с ощущением постоянства, где ребенок не забыт, отсутствуют оскорбления и травмы.
- Помогайте ребенку развивать самоуважение, интересы, навыки, таланты и увлечения.
- Подчеркивайте значимость семьи, чувство гордости и родства. При отсутствии семьи помогите развить в ребенке чувство принадлежности, смысл существования. Каждому человеку необходимо, чтобы его любили.
- Поощряйте самостоятельность ребенка в раннем детстве – предоставляйте возможность выбора. Судить о независимости можно по способности ребенка успешно довести дело до конца, получая в награду похвалу и удовлетворение от завершения работы. Лучше всего давать детям в качестве задания конкретные задания по дому. Предоставляя возможность для самостоятельных поступков, родители должны не забывать о создании необходимой атмосферы защищенности и заботы.
- Будьте заботливы, но строги. Ясно формулируйте правила и требуйте их соблюдения.
- Общайтесь!!! Предоставляйте ребенку возможность открыто выражать свои чувства:

- будьте открыты и доброжелательны

- учите понимать других и самостоятельно принимать решения

- открыто выражайте озабоченность и недовольство

- внимательно слушайте

- общайтесь как с помощью слов, так и действий

- Учите быстро принимать решения. Часто трудности возникают не из-за самой проблемы, а из-за того, как ее пытаются разрешить. Учите ребенка быть инициативным, а не пассивно реагировать на ситуацию. Поощряйте активность, это предотвратит появление беспомощности, которая, как известно, часто ведет к депрессии.
- Четко называйте проблему: подчеркивайте, что проблемы – это часть нормальной жизни. Вместе ищите выход, предоставляйте родителям роль лидеров, а всем остальным членам семьи возможность открыто высказывать свои идеи и выражать чувства.
- Учите ребенка вести себя в обществе: дружелюбно, общительности, ответственности, взаимовыручке и эмпатии.
- Моделируйте самоконтроль, спокойствие, оптимизм, гибкость. Поведение и реакции родителей и других взрослых столь же важны, как и их высказывания.

Поощряйте жизнерадостность и жизнестойкость

- Помогайте ребенку перестраивать негативные эмоции на позитивные. Позвольте ему рассказывать о том, что его беспокоит.
- Давайте ребенку понять, где и как он может попросить помощи.
- Поощряйте веру ребенка в себя и в его способность действовать самостоятельно.
- Устраивайте отдых и развлечения – веселитесь и смейтесь – юмор лечит.
- Внимательно следите за настроением и поведением, не пропускайте тревожных сигналов. Таким сигналом может быть внезапное изменение поведения, например, уход в себя, потеря интересов, отказ от обычного графика, расстройств сна, снижение успеваемости в школе.

10 советов родителям подростков.

- 1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей.** Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.
- 2. Главное в ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание.** Чтобы его установить, вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда противиться им. Но если вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «все зависит от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя». В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.
- 3. Удивляйте – запомнится!** Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила – но не насилие. Знания – вспомните, например, извечные «почему?» у малышей. На какую их долю вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросток поставит вас перед этой проблемой.
- 4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым?** Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «Движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф. Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка. Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хроническое заболевание (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой, только по специальной программе. И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.
- 5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми?** По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часа в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы наполнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо,

если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно. То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, всё – помощника лишились навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков излишне от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, – это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь. Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими убеждениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов. Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были не правы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

Памятка для класных руководителей

Типичные ошибки и заблуждения, бытующие среди взрослых, которые затрудняют профилитику самоубийств:

Заблуждение 1. Самоубийства совершаются в основном не

нормальными людьми.

Изучение обстоятельств суицида показало: большинство изливших себя жизни – это практически здоровые люди, попавшие в психотравмирующие ситуации. Они никогда не лечились у психиатров, не обнаруживали никаких поведенческих отклонений, позволяющих их отнести к категории больных. По данным многих авторов, на учёте в психоневрологических диспансерах состояло лишь 20% суицидентов и только 8-10% нуждались в специализированной медицинской помощи.

Заблуждение 2. Самоубийство предотвратить невозможно. Тот, кто решил покончить с собой рано или поздно это сделает.

Некоторые руководители высказывают сомнение относительно самой возможности предупреждения самоубийства. Суицидальные намерения, считают они, неотвратимы: если человек решил покончить с собой никто и ничто не сможет его остановить. Однако психиатрами отмечается, что потребность к самоуничтожению у подавляющего большинства людей является лишь временной.

Н.А. Бердяев подчёркивал, что самоубийцы это люди с «оборванной кожей», т.е. суицид – это крик о помощи.

Таким образом, потребность суицидента в душевной теплоте, желании быть выслушанным, понятым, готовность принять предлагаемую помощь – всё это убеждает, что организация профилитики самоубийств необходима.

Заблуждение 3. Если человек открыто заявляет о желании покончить с собой, то он никогда не совершит самоубийства.

По данным исследования 34% людей, совершивших самоубийства или покушавшихся, сообщили о своих намерениях ближайшему окружению, а изучение уголовных дел показало, что около 20% ранее уже пытались

покончить с собой.

Заблуждение 4. Если загрузить человека работой, то ему некогда будет думать о самоубийстве.

У некоторых руководителей сложилось упрощённое понимание возможности предупреждения суицидального поведения. По их мнению, если сотрудник будет загружен работой и за ним будет осуществляться постоянный контроль, то проблема будет решена.

Реальное же осуществление такой профилактики выливается в нарушение элементарных условий труда и отдыха, что может привести к истощению психофизиологических ресурсов организма, ещё больше повышая вероятность суицидальных попыток.

Заблуждение 5. Не существует никаких признаков, которые бы указывали бы на то, что человек решился на самоубийство.

Самоубийству, как правило, предшествует необычное для данного человека поведение. Классные руководители должны знать «знак беды», т.е. те действия и сигналы которые служат своеобразным сигналом о готовности к суициду.

Заблуждение 6. Решение о самоубийстве приходит внезапно, без предварительной подготовки.

Анализ суицидальных действий показал, что они являются результатом действия достаточно длительной психотравматизации. Суицидальный кризис может длиться несколько недель и даже месяцев.

Мой стиль - безопасный интернет

КИБЕРБУЛЛИНГ

— одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Безопасный интернет
8 800 25 000 15

Подробнее о правилах безопасности:
<https://kids.kaspersky.ru>
ПомощьРядом.РФ

ДетиОнлайн. Линия помощи

Что делать?

Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией.
Разочаруй обидчика!



Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащие хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя



Обратись за помощью к родителям

Не следует жить с проблемой один на один – поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд



Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением



Контакты для писем в службу поддержки сайтов:

YouTube: <https://www.youtube.com/reportabuse>,

почта пресс службы гугла (владельцы) press@google.com

Instagram: support@instagram.com. или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>

Вконтакте: <http://vk.com/support>

Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009845260943>

Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>

Одноклассники: <https://ok.ru/help/8/28/3612>

В социальных сетях есть возможность оперативно пожаловаться на публикации и комментарии



Пожаловаться Отменить

С 14 лет

Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью
Статья 163. Вымогательство

С 16 лет

Статья 110. Доведение до самоубийства
Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
Статья 128.1. Клевета
Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

Юридическая ответственность за травлю

Статьи Уголовного кодекса

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
2. Как можно больше времени проводите вместе со всей семьей, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
3. Не бойтесь попросить совета у вашего ребенка это только сблизит вас.
4. Старайтесь, чтобы друзья вашего ребенка обязательно бывали в вашем доме, – вы должны их хорошо знать.
5. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребенок ничего не будет от вас скрывать.
6. Не заставляйте ребенка доверять свои тайны: «Мы все должны знать о тебе», **ЭТИМ** вы ничего не добьетесь.
7. Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
8. Будьте примером для ребенка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться в старости.
9. Помните, что ребенок – это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.
10. **Чаще** бывайте в школе. Не забывайте слова известного педагога **В. Сухомлинского**: «Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное».

Памятка родителям «как спасти ребенка от одиночества»

Обязательно скажите:

«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом»

«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить»

«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом»


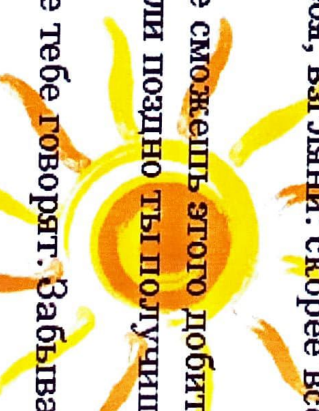

«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом»

«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять»

«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить»

БОЛТИ ЗРУСЛННО



1. В этом мире есть, по крайней мере, 5 человек, которые любят тебя так сильно, что способны умереть ради тебя.
 2. Как минимум 15 человек в большей или меньшей степени любят тебя.
 3. Единственная причина, по которой кто-то не любит тебя это то, что он хочет быть таким же, как ты.
 4. Одна твоя улыбка обрадует кого-то, даже если он не любит тебя.
 5. Каждую ночь кто-то думает о тебе перед тем, как лечь спать.
 6. Для кого-то ты - целый мир.
 7. Кто-то не мог бы жить без тебя.
 8. Ты Особенный и неповторимый человек.
 9. Кто-то, о ком ты даже не знаешь, любит тебя.
 10. Даже когда ты совершаешь самую большую глупость, из этого получается что-то хорошее.
 11. Когда ты думаешь, что мир отвернулся от тебя, взгляни: скорее всего, это ты отвернулся от мира.
 12. Когда ты хочешь чего-то, но думаешь, что не сможешь этого добиться, ты скорее всего не добьешься. Но если ты веришь в себя, то рано или поздно ты получишь то, что хочешь.
 13. Вспоминай почаще о комплиментах, которые тебе говорят. Забывай злобные высказывания и насмешки.
 14. Всегда честно говори людям, что ты о них думаешь: тебе будет легче, если они будут это знать.
 15. Если у тебя есть лучший друг, не забывай говорить ему, как много он для тебя значит.
- 
- 
- 

Как воспитать уверенность ребенка в своих силах

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители!

Человек может многое не уметь, но если он верит в себя, в свои силы, ум, волю, упорство - он непременно достигнет успеха. Но отсутствие уверенности человека в себе порождает множество проблем. Несказанное кому-то вовремя нужное слово, нерешительные действия, несовершенный поступок — все это может стать причиной душевных мук и терзаний человека. Для того чтобы избежать потерь, огорчений, страданий собственного ребенка и своих страданий, родители должны помнить следующее:

- Верьте в своего ребенка, несмотря ни на что!
- Отмечайте словом, взглядом, жестом любой хороший поступок своего ребенка.
- В любой сложной ситуации оценивайте поступок ребенка, а не самого ребенка.
- Откажитесь от ярлыков в адрес своего ребенка и не позволяйте другим членам семьи награждать его ярлыками.
- Указывайте на ошибки ребенка, предлагая при этом пути их исправления.
- Учите ребенка признавать свои ошибки как возможность совершенствования и продвижения вперед, а не как падение с высоты.
- Говорите с ребенком, не допуская криков и оскорблений.
- Хвалите ребенка справедливо, не возвеличивая его достижения.
- Хвалите ребенка за значительные поступки, а не за выполнение обязательных поручений.
- Похвала за поступок и решение, принятое ребенком по собственной инициативе, должна быть более весомой и значительной.
- Реально оценивайте возможности своего ребенка и ставьте ему задачи по силам.
- Если у ребенка что-то не получается, а вы понимаете, что он не может это сделать в силу своих природных данных и способностей, не обвиняйте его в этом.
- Не заставляйте своего ребенка в угоду вам лгать, лавировать, приспособляться.
- Помните, что без проб и ошибок не может состояться ни один человек.
- Учите своего ребенка самоуважению собственным примером или примером других людей.
- Старайтесь говорить с ребенком по душам даже тогда, когда вам очень трудно это сделать.
- Создавайте ситуации, в которых ваш ребенок будет иметь возможность

проверить, насколько он уверен в себе.

Любите своего ребенка.

Именно этим, в первую очередь, внушайте ему уверенность в себе!
Будьте ему во всем примером!