



# Сохранение Психологического Здоровья Ребенка

# Главным результатом обучения и воспитания

является сформированная система *личностных, социальных, познавательных и коммуникативных компетентностей, т.е универсальных (метапредметных) умений.*

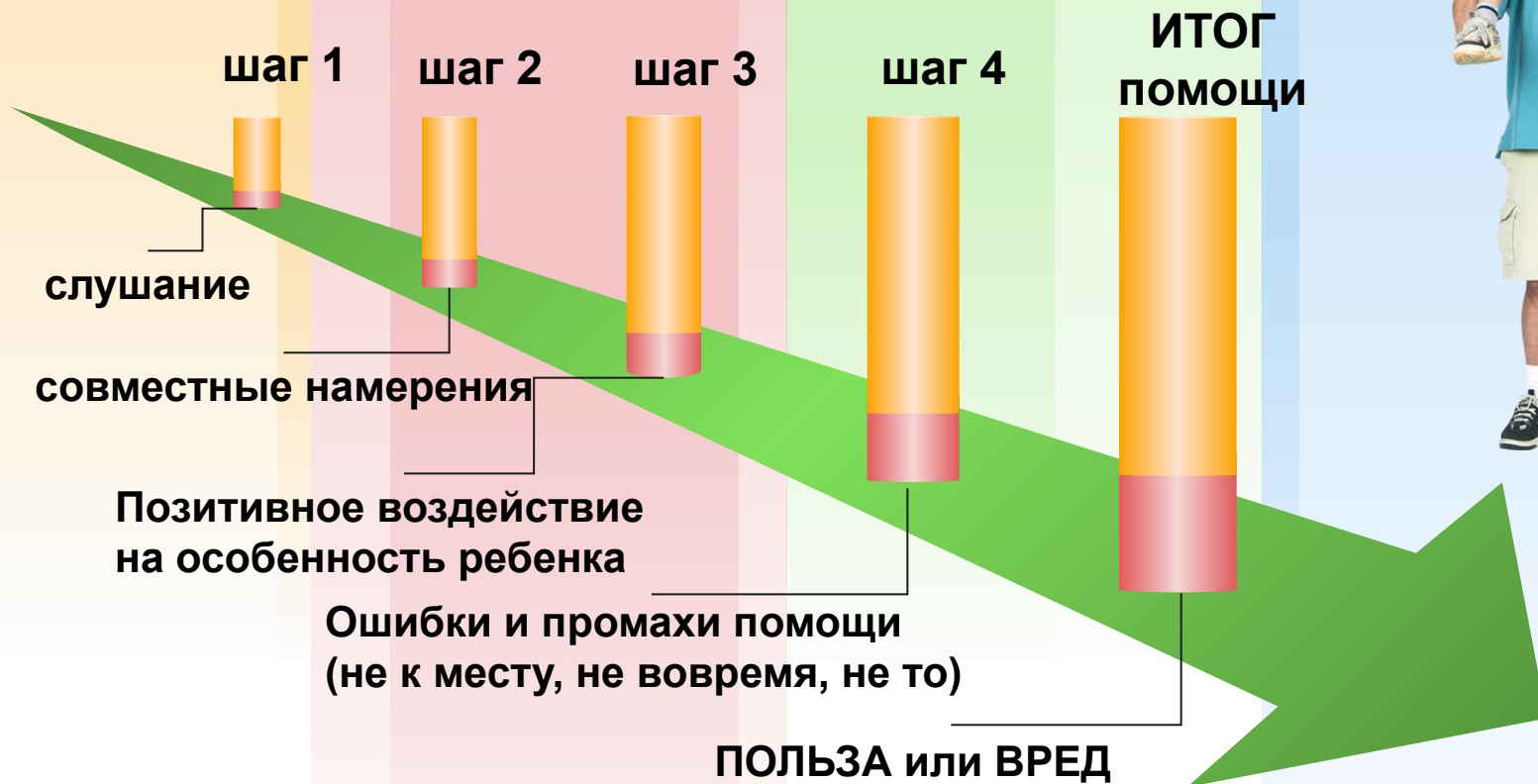
# Что изменилось в поведении школьников за последние 3 года



# Какая помощь нужна ребенку со стороны родителей ?



# Как взрослые оказывают психологическую помощь детям?



# Каким вы хотите видеть Вашего ребенка?

послушный;  
хорошо ест;  
умеет сам одеваться;  
не капризничает;  
не дерется;  
самостоятельно делает уроки  
добрый;  
общительный;  
смелый;  
умный;  
умеет постоять за себя;  
хорошо говорит;  
любит читать  
здоровый;  
умеет найти для себя занятие;  
любопытный;  
помогает взрослым



# Как помочь ребенку, который подружился с тем, кто вам не нравится

## Памятка

1. Не запрещайте и не прекращайте эту дружбу резко, сразу.
2. Наблюдайте за другим ребенком.
3. Наблюдайте за своим ребенком.
4. Не опирайтесь и не ссылайтесь на свой опыт.
5. Ставьте себя на место своего ребенка. Подумайте, если бы вы были ребенком, то чего бы хотели.
6. Ищите во всей этой ситуации хорошее.
7. Оказывайте свое воздействие на ребенка через советы и обсуждения, но только не через запреты и критику.
8. Используйте не эмоциональные оценки, а факты: о другом ребенке, о своем ребенке, его изменениях.

# Как родители могут помочь ребенку, который курит (пьет, токсикоманит)

## Памятка

1. Не кричать сразу.
2. Настроиться на помощь, а не на наказание.
3. Искать причину. Возможно, она в самих родителях, а не в ребенке. Например: они мало обращают на него внимание, ему некуда податься, у него нет взаимопонимания с родителями
4. Предположить, что он это делает против них (назло).
5. Не забывать, что в молодости тоже что-то нарушали.
6. Не говорить, что ребенок маленький и ничего не понимает в жизни.
7. Не думать, что дети не видят того, что творится в семье.
8. Обращать больше внимания на ребенка.
9. Проводить с ним больше времени.
10. Начинать исправлять себя.
11. Обратиться за помощью к специалисту.



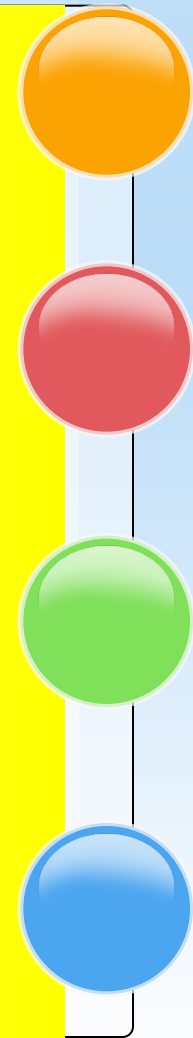
# Что нужно знать родителям, когда есть необходимость наказать ребенка.

## Памятка

1. Не кричать и не наказывать физически сразу.
2. Помнить, что наказания могут стать причиной повышения у ребенка общего уровня агрессивности. Родители, прибегающие к физическому наказанию подают ребенку яркий пример эффективности агрессивного поведения.
3. Помнить, что девочек жестко наказывать опасно — то зло, которое они получают от взрослых, они незамедлительно вымещают в любой пригодной для этого ситуации.
4. Помнить, что мальчиков наказывать жестко бессмысленно — это практически не влияет на их поведение, а вот привести к появлению неврозов — страхов, заикания, энуреза может.
5. Однако совсем отказываться от наказаний не стоит. Нельзя бить ребенка, кричать, обзывать его обидными словами, но можно использовать приемы так называемой поведенческой терапии.
6. Часто ребенок просто не знает, как себя правильно вести, и ему достаточно просто немного помочь, оказать поддержку (объяснить, убедить).

## *Домашний тест* **Есть ли у Вас невроз?**

- 1. Легко расстраиваюсь, раздражаюсь по пустякам, долго не могу прийти в себя.**
- 2. Становлюсь все более чувствительной, ранимой и обидчивой.**
- 3. Все труднее контролирую свои чувства и эмоции, хотя потом переживаю с чувством вины.**
- 4. Все больше беспокоюсь, волнуюсь без особых причин, не могу ждать, как обычно, бываю нетерпелива и непоследовательна в действиях.**
- 5. Начинаю видеть опасность там, где ее нет, часто сомневаюсь в правильности своих решений.**
- 6. Меньше жизнерадостна и активна в новых контактах, воспринимаю уже многое в мрачном свете, часто ворчу и злюсь.**
- 7. Возникает разлад с самим собой, борьба противоречий чувств и желаний. Нет привычно уверенности, прежнего самочувствия и работоспособности.**



# Результаты:

**Сумма до 5 баллов говорит о нормальном эмоциональном состоянии**



**Сумма в 5-10 баллов говорит о наличии эмоционального стресса, о том, что у Вас есть невроз или будет в ближайшее время**



**10-14 баллов - чем скорее Вы обратитесь за помощью к специалисту, тем меньше будет в дальнейшем затруднений для Вас, Ваших детей и близких**



**Родители!**  
**Детство – краткое время для  
установления эмоционального  
контакта со своим ребенком  
единственная возможность  
положительного влияния на него.**





**Желаем успехов!**