

# НАВИГАТОР ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

*по повышению  
психолого-педагогической  
компетентности*



## **КАК НЕ СОВЕРШИТЬ ОШИБОК В ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ?**

Воспитание здоровой адаптивной личности в сегодняшнем мире сфокусировано на стимулировании у ребенка собственной активности и осознанности: понимании себя, умении выражать свои мысли и желания, любопытстве к самостоятельному изучению окружающего мира, формировании опыта принятия самостоятельных решений. Ребенок может совершать ошибки — чтобы в дальнейшем найти пути преодоления их последствий.

В воспитании детей тоже могут быть допущены ошибки. Ниже приведены некоторые ошибки воспитания и действенные советы по их преодолению.

<b>!Ошибки воспитания</b>	<b>★ Советы по воспитанию</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Долгие разлуки с ребенком без объяснения ему, что его любят, а разлука связана с определенными обстоятельствами</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ребенок воспримет отсутствие родителя менее тяжело, если будет знать, что его любят. Расставаясь с ребенком на долгое время, следует всегда объяснять ему причины вашего отсутствия как до разлуки, так и после нее</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Эмоциональная холодность родителей</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Важно проявлять к ребенку искреннюю заботу, обнимать его, дарить ему эмоционально теплые моменты</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Игнорирование и обесценивание эмоций и желаний ребенка</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Если желания ребенка приходится отвергать, обязательно следует объяснять причины отказа, аргументируя свое решение</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Оценивание ребенка, сравнение его с другими</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ребенка не стоит сравнивать с другими детьми. Будет полезно укрепить в ребенке мысль, что единственный человек, которого он должен стремиться превзойти — это он сам</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Связывание любви к ребенку с его поведением, успехами</li> <li>■ Неконструктивная критика, нацеленная на унижение</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Любовь к ребенку должна быть безусловной; при плохом поведении ребенка осуждению подлежит поведение, а не личность ребенка в целом</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Слежка, гиперконтроль</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ По мере взросления ребенка следует наделять его большей ответственностью за его поведение, поручать ему самостоятельное выполнение задач и доверять ему все больше в его жизни</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Слова о никчемности ребенка</li> <li>■ Оскорбления, унижения</li> <li>■ Физическое насилие</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Испытывать и проявлять уважение к каждому — особенно к своему ребенку — крайне важно для поддержания психического здоровья. Если вы испытываете негативные эмоции (даже если ребенок прямо явился их причиной), следует уметь их выражать (например, посредством «Я-высказываний»). Это также способствует воспитанию культуры поведения ребенка на вашем примере</li> </ul>

## **УНИВЕРСАЛЬНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ВОСПИТАНИЮ ДЕТЕЙ, СПОСОБНЫЕ ПРЕДОТВРАТИТЬ РАЗВИТИЕ РИСКОВАННОГО ПОВЕДЕНИЯ**

1. Интересуйтесь жизнью ребенка и оказывайте ему поддержку. Родительская поддержка порождает доверительные отношения между детьми и родителями и влечет за собой высокую самооценку подростков, способствует успехам в учебе и нравственному развитию. И наоборот, недостаточная родительская поддержка может привести к низкой самооценке ребенка, плохой учебе, импульсивным поступкам, слабой социальной адаптации, неустойчивому и антиобщественному поведению.

2. Обсуждайте новости, информационные поводы. Если Вы обсуждаете с ребенком новость о последствиях рискованного поведения, дайте ребенку понять, что его жизнь и здоровье ценны для Вас, а рисковать ими подобным образом не стоит.

3. Показывайте личный пример. Будьте примером для подражания, следуйте тем же принципам, которым учите детей. Так как процесс идентификации у подростков отчасти протекает в семье, те из них, кто гордится своими родителями, как правило, чувствуют себя достаточно комфортно в окружающем мире. Старайтесь сами проявлять активность в общении. Побуждайте ребенка дома больше разговаривать,

4. Избегайте чрезмерного использования дисциплинарных мер по отношению к подростку. Всегда лучше использовать поощрение желаемого поведения, чем наказание за нежелательное. Формируйте его уверенность в себе. Акцентируйте внимание на его сильных сторонах, компенсируя этим его недостатки.

5. Спрашивайте мнение своего ребенка. Формируйте его способность критически осмысливать информацию. Проводите семейные обсуждения интересных подростку тем.

6. Обсуждайте ценности вашей семьи. Делитесь с ребенком тем, что считаете важным в жизни и ценным в людях, транслируйте ему ценности личным примером и не принижайте ценности, которыми он от Вас отличается.

7. Признавайте ошибки перед ребенком, Для ребенка важно умение признавать совершенные ошибки, и нет ничего лучше личного примера в обучении этому. Помогайте ребенку исправить неправильный поступок. Разговаривайте с ребенком в тоне уважения и сотрудничества.

### **О ВАЖНО**

8. Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это со специалистом (например, с психологом), но не акцентируйте постоянно внимание на имеющейся у ребенка проблеме. Специалисты помогут Вам понять, насколько серьезна проблема и дадут рекомендации по ее разрешению

## «Я НЕ СДАМ!»: КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННЫЙ СТРЕСС И СТУПОР»



**Экзамен – это лишь одно из жизненных испытаний**, многие из которых еще предстоит пройти. Для любого человека – это определенный стресс. Легкие эмоциональные всплески полезны, они усиливают умственную деятельность, положительно сказываются на работоспособности. Но слишком сильное волнение зачастую оказывает обратную реакцию. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно сформировать адекватное отношение к ситуации. Получить как можно больше информации о самом процессе экзамена, чтобы снять излишнюю тревогу.

Условиями для успешной сдачи экзамена является не только подготовка по предметам, но и психологическая подготовка, которая поможет ему справиться с волнением. Родители должны принять самое активное участие: развить умения, использовать интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Будьте уверены: каждому, кто учится, по силам сдать экзамен, предусмотренный образовательной программой. Подготовившись должным образом, Ваши дети обязательно справятся.

**Чтобы усилить и поддержать веру в ребенка на успех, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:**

- забыть о прошлых неудачах своего ребенка;
- помочь ему обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». «Ты справишься», «У тебя всё получится».** Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица. Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. Таким образом, чтобы поддержать своего ребенка родителю необходимо:

- Опирайтесь на его сильные стороны.
- Избегать подчеркивания его промахов.
- Проявлять веру в ребенка, уверенность в его силах, сопереживать.
- Поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания. Всегда быть готовым предложить свою помощь.
- Не концентрироваться на отметке, которую ребенок получит на экзамене, и не критиковать ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что отметка не является совершенным измерением его возможностей.

Вступая в эпоху экзаменов, ребёнок должен знать, что Вы останетесь его друзьями, каков бы ни был результат (на «отлично» он сдаст или провалится). Если же оценка действительно окажется плохой, не делайте из этого трагедии. Никакой экзамен не может и не должен «дисквалифицировать» ребёнка в Ваших глазах. В такой момент ему более всего нужны Ваша любовь и понимание.

- Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Наблюдать за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок, объяснив ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечить дома удобное место для занятий, проследить, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратить внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогайте детям распределить темы подготовки по дням.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Создайте дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрируя это всеми доступными способами.

Семья может и должна обеспечить создание комфортных социальных и психологических условий, снизить напряжение и тревожность. Родителям следует учитывать индивидуальные особенности своего ребенка и заранее продумать стратегию поддержки, возможно, обратиться за помощью к соответствующим специалистам.

И помните, очень важна в период подготовки к экзаменам эмоциональная поддержка Ваших детей. Не забывайте подбадривать их и хвалить. Обязательно повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

## ПАМЯТКА ПОДРОСТКУ «ЕСЛИ ТЫ ПОПАЛ В ТРУДНУЮ СИТУАЦИЮ»

Совет №1. Если ты попал в трудную ситуацию, не впадай в панику или депрессию. Постарайся проанализировать свое положение с максимальной четкостью.

Совет №2. Определи, кто создал трудную ситуацию. Если ты сам, значит, возьми ответственность на себя.

Совет №3. Подумай, с кем ты мог бы откровенно поговорить о своем положении.

Совет №4. Не оставайся со своей болью один на один. Ложь — это еще одна проблема для тебя.

Совет №5. Со своей тайной обращайся осторожно. Не перекладывай ее на плечи своего друга, который реально не может тебе помочь, но будет очень сильно переживать за тебя. Тебе от этого не будет легче.

Совет №6. Постарайся обратиться к взрослому человеку, у которого жизненный опыт больше твоего и который может помочь тебе реально. Это могут быть родственники или родители.

Совет №7. Переступи через свой страх перед родительским гневом. Ты его заслужил, и с этим ничего не поделаешь. Гроза проходит, и вновь сияет солнце.

Совет №8. Верь, что ты сможешь исправить положение, главное — ничего не бойся. Страх — это не твой спутник и друг. Пусть страх дружит с одиночками! А ты не один! Если ты попросил помощи, тебе всегда помогут!



### *Где и какая помощь будет оказана тебе:*

Семья, школа, твой классный руководитель, психолог, медицинский работник, заместитель директора по воспитательной работе, директор тебе помогут добрым советом, постараются разобраться в ситуации, при необходимости привлечь внимание общественности, правоохранительных органов, окажут психологическую помощь.



БЕСПЛАТНО

АНОНИМНО

**Телефон доверия** (твои имя и фамилия остаются неизвестными для консультанта):

✚ консультант выслушает без осуждения и поддержит;

✚ поможет тебе разобраться в своих чувствах и поступках;

✚ поможет тебе найти свой выход из ситуации.

## ГАРМОНИЗАЦИЯ ДЕТСКО-РОДИТЕЛЬСКИХ ОТНОШЕНИЙ



Важнейшими понятиями детско-родительских отношений — проявление искренних, истинных чувств (и позитивных, и негативных) всеми членами семьи; безусловное принятие своих чувств и чувств близких, преданность своему внутреннему Я.

### Основные рекомендации:

это любовь-забота о телесном благополучии ребенка и любовь-забота по отношению к его внутреннему Я, к его способности принимать индивидуальные решения.

- Родители должны стремиться оказать влияние на ценности и убеждения детей, оставляя за ними свободу выбора конкретных действий.
- Стиль общения в семье должен быть основан на открытости, свободе, взаимном уважении.
- Нужно научить ребенка самостоятельно справляться с проблемами, постепенно передавая ему ответственность за поиск и принятие решения.
- Родители должны научиться принимать помощь от детей.

Для позитивного взаимодействия с детьми родителям необходимы три основных умения: *слышать, что ребенок хочет сказать* родителям; *выражать собственные мысли и чувства доступно для понимания ребенка;* *благополучно разрешать спорные вопросы,* так чтобы результатами были довольны обе конфликтующие стороны

***Чтобы ваш ребенок вам доверял и мог спокойно рассказать о своих трудностях, соблюдайте простые советы.***

1. Разговаривайте с ним. По результатам последних исследований, родители разговаривают с подростками всего 9 минут в день – и то в формате претензий, просьб и запретов. Средний подросток не слышит от родителей ничего, кроме: «Возьми завтрак. Оденься теплее. Не забудь сделать математику. Ты что, вообще с ума сошел – есть эту гадость?» Остальные 23 часа 50 минут подросток предоставлен учителям, одноклассникам, тренерам, телевизору и интернету.

Попробуйте разговаривать с ним как с незнакомцем. В каком-то смысле он действительно вам не знаком – малыш, который когда-то любил надкусывать лук и рисовать губной помадой на диване, уже стал маленькой частью нового большого целого. Этот человек вполне может любить странную музыку и вот этого ужасного пирсингованного мальчика или очень странную девочку с сиреневыми волосами. Попробуйте узнать, какой он и как он живет. Без оценок, ужаса и претензий, как если бы вы встретили необычного, нового взрослого, с которым вам хочется познакомиться поближе.

2. Обнимайте его. Телесный контакт и выражение радости от присутствия важны для всех. Особенно для подростков. Это может быть сложно. Если детские игрушки в духе «идет коза рогатая» уже не работают, попробуйте найти новые. Посмотрите, какие формы объятий и ласки приняты у них в компании – может быть, это дружеские тычки в ребра, взъерошенные волосы, поднятый большой палец или просто «дай пять».

3. Говорите ему, что он важен и нужен. Попробуйте удержаться от оценок: «Я просто хочу нормального сына» или «Как я устала возиться с твоими проблемами» или «Почему ты просто не можешь сделать все как надо?». Скажите вместо этого: «Я буду любить тебя, даже если ты не сдашь ЕГЭ на высший балл», «Ты мне нужен, потому что ты клевый (смешной, мой, классный, интересный)», «Мне повезло, что у меня есть такой ты» или «Я очень рад, что у меня есть сын».

4. Не конкурируйте с его привязанностями. Вполне может быть, что влюбленность подростка или новые друзья занимают сейчас больше места в его жизни, чем вы. Это естественно. Если вам не нравится его выбор – сказать об этом можно по-разному. Можно рывкнуть: «Общаешься с дураками, и сам станешь таким же». А можно сказать: «Мне не нравится этот мальчик, но если он для тебя важен, я постараюсь его принять. Только ты сам подумай, точно ли тебе нужен такой человек». Вполне может быть, что какие-то опасности вам мерещатся. А если нет – прямым давлением вы, скорее всего, в этом возрасте уже не добьетесь положительного результата. Можно поискать другие способы.

Если вам что-то нравится – скажите об этом. «Я рада, что ты дружишь с Алисой, она очень интересная девочка, я бы тоже хотела в твоём возрасте иметь такую подругу».

5. Не запрещайте ему делать то, что он любит. Порой подростки выбирают довольно странные занятия – скалолазание, катание на скейтах, паркур, рисование манги. Не все из этого кажется полезным родителям.

Если вы уверены, что то, что он выбрал, опасно и может иметь негативные последствия, попробуйте обойтись без запретов. Предложите ему другой вид досуга – съездите с ним куда-нибудь, где вам обоим будет интересно, отправьте в какой-нибудь тематический лагерь.

6. Не бойтесь сопротивления. Многие подростки скептически относятся к инициативам родителей, учителей и других взрослых. Но на самом деле это можно обойти – если занятие им действительно понравится. Главное – не действовать в лоб. Лучше достать свои старые хипповские фотографии – где вы с серьгой, гитарой, в походе, чем сразу нарядиться в современные субкультурные шмотки.

Не идите в таком виде в его компанию – лучше попробуйте уехать вдвоем на старую базу, где вы в хаки и с банданой будете выглядеть нормально.

7. Не принуждайте его к социальному успеху. Все мамы и папы боятся, что их сын или дочь не поступит в хорошее учебное заведение или испортит себе карьеру. И этот страх очень опасен. Именно из-за него многие абитуриенты сидят на экзаменах практически в невменяемом состоянии и проигрывают более расслабленным сверстникам.

Страх и напряжение ухудшают работу интеллекта. Вместо того чтобы пугать ребенка фразами вроде «не сдашь – пойдешь работать дворником», попробуйте помочь ему с изучением материала. Пройдите этот путь вместе с ним. Порешайте задачки по математике, позубрите хотя бы некоторые билеты. Можно сравнить конспекты одной и той же лекции – ваши и его, или рефераты, написанные на одну и ту же тему. Когда он увидит ваши успехи и провалы, а также то, как вы с ними справляетесь, ему будет легче учиться.

Самое главное – помните, что десять минут совместного смеха всегда эффективней двух часов нотаций. Позвольте себе хотя бы иногда подшутиться вместе с вашим сыном или дочерью. Не произносите избитых слов – «вот я в твои годы...». Вы были другим человеком из другой семьи в другое время. Говорите от души и от сердца: «Да я понимаю, что тебя все достало. Меня бы тоже все достало. Но давай попробуем найти выход вместе?». Или: «Мне очень важно, чтобы ты поступил в университет. Я уверена, что это будет хороший диплом, который много тебе даст. Я честно хочу, чтобы у тебя все получилось в жизни».

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО РЕБЕНКА ОБИЖАЮТ В ШКОЛЕ?

Если ребенок открыто говорит о школьных обидах и травле, вы можете оперативно отреагировать и принять меры. Но к сожалению, дети часто молчат о проблеме, и у этого может быть несколько причин:

Стыд за то, что ребенок не справляется с ситуацией сам. В процессе воспитания мы часто требуем от мальчиков уметь постоять за себя, а от девочек - уметь улаживать любые конфликты. Иногда родители неверно реагируют на “первые звоночки”, например, шутят, стыдят или критикуют ребенка. В итоге он замыкается и замалчивает ситуацию.

Если вы склонны защищать ребенка везде и всегда, ребенок может опасаться, что ваше поведение сделает ситуацию еще более проблемной. Например, если вы пойдете выяснять отношения в школу, его будут звать ябедой и будут дразнить еще больше.

Ребенок также может молчать, если он считает, что вы ожидаете от него безупречного и самостоятельного поведения. Страх разочаровать родителей также мешает ребенку открыться.

В итоге ребенок может страдать молча, и вам нужно быть внимательней и обращать внимание на косвенные признаки травли.

*Подозрения о том, что ребенка обижают в школе должны возникнуть, если вы замечаете следующее:*

Ребенок стал все более нервным, раздражительным и отмахивается от вас. Он односложно отвечает о том, как дела в школе, не хочет делиться подробностями.

Ребенок не хочет ходить в школу, у него нервные срывы. Конечно, это не обязательно результат школьной травли конкретно его. Но стоит обратить внимание на отношения в классе. Они для детей так важны, что плохой учитель и другие проблемы отступают на второй план, когда у ребенка в порядке связь с одноклассниками и школьным коллективом.

Во время буллинга часто страдают личные вещи ребенка, который подвергается травле. В его тетрадях рисуют и пишут гадости, портят личные вещи от рюкзака до сменной обуви. Если такое происходит с вашим ребенком - это сигнал травли.

Многие дети еще и подвергаются кибербуллингу, когда в его соцсети пишут гадости или угрозы. К примеру, дети заводят кучу подставных аккаунтов в ВК и пишут личные сообщения. Или оставляют неприятные комментарии к постам ребенка в Инстаграме или ВК. Иногда применяются и более изощренные способы травли, когда другие дети чувствуют себя безнаказанно в сети.

Если у ребенка появляются мелкие травмы и ссадины, про которые он отвечает отговорками - это тоже косвенный признак травмы. Конечно, любой ребенок может поцарапаться или получить синяк. Есть дети, на которых одежда горит. Но если с вашим ребенком этого раньше не случалось, то можно заподозрить школьную травлю.

### ***Как вести себя с ребенком, если он стал жертвой травли?***

Главное, что нужно сделать, это успокоиться. Какими бы сильными ни были ваши чувства, важно не действовать сгоряча. Прежде всего, необходимо поговорить с ребенком так, чтобы он не закрылся еще больше и не начал обманывать, опасаясь вашей реакции. Для этого соблюдайте простые правила.

Скажите ребенку, что вы видите его тревожность. Вы переживаете за его чувства и хотите понять, что происходит.

Пообещайте ребенку не предпринимать каких-либо действий без его согласия.

Четко скажите, что вы любите ребенка, что бы ни происходило в его жизни, что вы всегда рядом.

Ни в какой форме не обвиняйте ребенка, что он стал жертвой травли. Избегайте слов типа “слабак”, не ссылайтесь на свой личный опыт “да я в твоём возрасте мог за себя постоять”. Проговорите ясно и четко: жертва травли никогда не виновата в происходящем. Каким бы ни был человек: слабым, отличающимся от других, сложным - травля недопустима и виноват тот, кто устраивает буллинг, а не тот, над кем издеваются.

В доверительном разговоре с ребенком важно слушать все, что он рассказывает, и не подавлять его эмоции требованиями говорить короче, понятней или спокойней. Дорожите доверием ребенка и дайте ему выплеснуть эмоции и чувства, не критикуя.

После этого уже можно спокойно выяснять подробности ситуации. Задавайте конкретные вопросы и не давайте оценки другим людям. Но отмечайте и называйте своими именами чувства ребенка. Например, тебе обидно, ты чувствуешь страх и т.п.

Узнайте следующие детали ситуации:

Как учителя реагируют на происходящее?

Насмехаются ли педагоги или один конкретный учитель или классный руководитель над ребенком? Обращает ли кто-то из школьных взрослых внимание на неуспешность ребенка, подчеркивает ли ее при самом ребенке и всем классе?

Есть ли у ребенка повод думать, что он сам виноват? В чем он сам видит причину травли?

Есть ли в коллективе люди, которые оказывают ему поддержку среди одноклассников, других учеников школы или школьных взрослых?

Важно во время этого тяжелого разговора удерживаться от критики кого-либо из участников конфликта, поскольку это может спровоцировать страх ребенка и заставит его закрыться. Вам важно поддержать ребенка и собрать факты о происходящем.

### *Действия родителей, если ребенка обижают в школе*

Даже если у вас сложилось подкрепленное фактами мнение о том, что в школе допустили травлю, не нужно действовать сгоряча. Допустившие травлю взрослые могут встать в защитную позицию вместо того, чтобы помочь ребенку и всему детскому коллективу справиться с ситуацией.

Договоритесь о встрече с классным руководителем лично. Будьте сдержанны, не обвиняйте никого ни в чем заранее.

Во время беседы спокойно сообщите о фактах, которые вас беспокоят: у вашего ребенка появились травмы и ссадины, у него пропадают личные вещи и т.п. Все то, что вы замечаете сами и что вам рассказал ребенок.

Скажите, что вас беспокоит нежелание ребенка идти в школу и его тревожность. Попросите классного руководителя рассказать о том, что он видит и знает об отношениях детей в коллективе, об отношениях детей к вашему ребенку.

Подчеркните, что вы хотите вместе с классным руководителем понять, что происходит на самом деле и как взрослые могут повлиять на ситуацию. Вы не требуете наказать обидчика. Ваша задача помочь всем участникам конфликта и трудной ситуации справиться с ней. Ведь буллинг вреден не только для одного конкретного ребенка. Он вызывает страх у других детей, которые боятся стать жертвой.

Если классный руководитель встает в защитную позицию и отвергает все ваши подозрения и конструктивные идеи и утверждает, что все в порядке, у вас есть несколько путей.

Можно обратиться в психологическую службу школы, если она есть и действует. Хороший школьный психолог владеет техниками разрешения конфликтов и может поработать с детским коллективом грамотно в игровой форме, чтобы помочь детям всем вместе справиться с ситуацией и наладить отношения в классе.

Имеет смысл обратиться к внешнему наставнику, который будет системно работать с ребенком и менять его установки по жизни. Задача школьного психолога - уладить конфликт в школе. Но заниматься самооценкой и эмоциональным состоянием вашего ребенка, помогать ему проработать последствия психологической травмы - это не его работа. Наставник, который не зависит от школы, будет работать именно на ребенка и его будущее..

Важно, чтобы взрослый был наставником для ребенка, помогал ему не застревать в переживаниях и горе, а находить способы изменить свою жизнь.

Если вы встречаете стену холодности и равнодушия в школе и слышите, что ребенок сам виноват, а вам надо поменьше лезть в его жизнь, имеет смысл задуматься о смене школы и выбрать ту, где у ребенка есть хоть один друг, например, с кружка или из семейного круга.

Стоит ли громко заявлять о травле и обращаться в вышестоящие инстанции или полицию - каждый решает для себя сам. Нужно быть готовым к тому, что вам и ребенку придется много говорить о ситуации с посторонними людьми - к этому не все готовы до того, как разберутся с последствиями насилия и буллинга при поддержке психолога. В остром психологическом состоянии и вы, и ребенок можете испытать дополнительный стресс, общаясь с инстанциями, для которых вы просто “один тревожный родитель” и “проблема”, а не люди с личными переживаниями в тяжелой жизненной ситуации.

## ПРОФИЛАКТИКА НАСИЛИЯ

**НАСИЛИЕ** – это принудительное воздействие на кого-нибудь, нарушение личной неприкосновенности, применение физической силы к кому-нибудь.

**КАК НЕ СТАТЬ ЖЕРТВОЙ НАСИЛИЯ**

- Не провоцировать конфликты, не ввязывайся в ссоры, драки
- Не разговаривай с незнакомыми прохожими, которые пытаются предложить или даже навязать тебе интересную работу, учёбу, место отдыха
- Не ходи по улицам один (одна) в позднее время
- Не садись в чужие машины
- Уходя из дома, поставь в известность близких о месте пребывания и времени возвращения
- Если тебе показалось, что кто-то преследует тебя, беги к освещённому месту, туда, где могут быть люди. Не пытайся спрятаться в подьезде

Не стесняйся звать людей на помощь!

### НАСИЛИЕ МОЖЕТ СОВЕРШАТЬСЯ:



### ПОСЛЕДСТВИЯ НАСИЛИЯ:



Бессонница, головные боли, повышенная утомляемость



Страх, подозрительность, эмоциональная и физическая отчуждённость

**В СИТУАЦИИ НАСИЛИЯ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ И ПОЛУЧИТЬ НЕОБХОДИМУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ:**

- в центрах социальной помощи населению
- в полиции
- у юриста
- в общественных организациях, занимающихся вопросами насилия
- в службах «Телефон доверия»

# ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДА

## Какие особенности поведения ребенка могут насторожить:



Устойчивое в течение 2-х и более недель снижение настроения с преобладанием переживаний безнадежности, одиночества, безысходности



Резкое снижение успеваемости, проявление безразличия к учебе и оценкам



Прямые или косвенные заявления о нежелании продолжать жизнь



Любые резкие изменения в привычном поведении (не хочет разговаривать с друзьями, потерял интерес к тому, чем раньше любил заниматься, пропускает занятия)



Рискованное, самоповреждающее поведение; агрессивное поведение (вербальное, физическое) по отношению к окружающим; факты употребления ПАВ, алкоголя.



Факты ухода из дома

## Ситуации, наличие которых в жизни ребенка требует повышенного внимания со стороны взрослых



Любая ситуация, субъективно переживаемая ребенком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая



Отвержение сверстниками, травля (в том числе, в социальных сетях)



Несчастливая любовь или разрыв романтических отношений



Нестабильная семейная ситуация (развод родителей, конфликты, жестокое обращение в семье, и т.д.)



Ссора или острый конфликт со значимым взрослым или сверстником



Случаи суицида (попытки в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников)

## ЧТО ДЕЛАТЬ?



Выяснить интересы ребенка в Сети: музыка, видео, фото, возможный круг общения. Взять под контроль сим-карты, которыми пользуется ребенок, наладить контакт с родителями тех детей, с кем ребенок общается.



Постарайтесь поговорить с ребенком «по душам», избегая прямых вопросов о желании совершить суицид, если ребенок



Не оставляйте ребенка в одиночестве даже после успешного разговора



Не бойтесь обращаться к специалистам — психологу или психиатру



## **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ)**

### **Конституция РФ**

#### Статья 38

1. Материнство и детство, семья находятся под защитой государства.
2. Забота о детях, их воспитание - равное право и обязанность родителей.
3. Трудоспособные дети, достигшие 18 лет, должны заботиться о нетрудоспособных родителях.

### **Уголовный кодекс РФ**

Ст. 156. Неисполнение обязанностей по воспитанию несовершеннолетнего родителем или иным лицом, на которое возложены эти обязанности, а равно педагогом или другим работником образовательного, воспитательного, лечебного либо иного учреждения, обязанного осуществлять надзор за несовершеннолетним, если это деяние соединено с жестоким обращением с несовершеннолетним, -

наказывается штрафом в размере до сорока тысяч рублей или в размере заработной платы или иного дохода осужденного за период до трех месяцев, либо лишением права занимать определенные должности или заниматься определенной деятельностью на срок до трех лет, либо обязательными работами на срок до ста восьмидесяти часов, либо исправительными работами на срок до одного года, либо ограничением свободы на срок до трех лет.

### **КоАП РФ**

Ст. 5.35. Неисполнение родителями или иными законными представителями несовершеннолетних обязанностей по содержанию, воспитанию, обучению, защите прав и интересов несовершеннолетних - влечет предупреждение или наложение административного штрафа в размере от одного до пяти минимальных размеров оплаты труда.

### **Семейный кодекс РФ**

Статья 61. Равенство прав и обязанностей родителей

1. Родители имеют равные права и несут равные обязанности в отношении своих детей (родительские права).
2. Родительские права, предусмотренные настоящей главой, прекращаются по достижении детьми возраста восемнадцати лет (совершеннолетия), а также при вступлении несовершеннолетних детей в брак и в других установленных законом случаях приобретения детьми полной дееспособности до достижения ими совершеннолетия.

Ст.62.Права несовершеннолетних родителей

1. Несовершеннолетние родители имеют права на совместное проживание с ребенком и участие в его воспитании.

2. Несовершеннолетние родители, не состоящие в браке, в случае рождения у них ребенка и при установлении их материнства и (или) отцовства вправе самостоятельно осуществлять родительские права по достижении ими возраста шестнадцати лет. До достижения несовершеннолетними родителями возраста шестнадцати лет ребенку может быть назначен опекун, который будет осуществлять его воспитание совместно с несовершеннолетними родителями ребенка. Разногласия, возникающие между опекуном ребенка и несовершеннолетними родителями, разрешаются органом опеки и попечительства.

3. Несовершеннолетние родители имеют права признавать и оспаривать свое отцовство и материнство на общих основаниях, а также имеют право требовать по достижении ими возраста четырнадцати лет установления отцовства в отношении своих детей в судебном порядке.

Статья 63. Права и обязанности родителей по воспитанию и образованию детей

1. Родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей.

Родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей.

Родители имеют преимущественное право на воспитание своих детей перед всеми другими лицами.

2. Родители обязаны обеспечить получение детьми основного общего образования.

Родители с учетом мнения детей имеют право выбора образовательного учреждения и формы обучения детей до получения детьми основного общего образования.

Статья 64. Права и обязанности родителей по защите прав и интересов детей

1. Защита прав и интересов детей возлагается на их родителей.

Родители являются законными представителями своих детей и выступают в защиту их прав и интересов в отношениях с любыми физическими и юридическими лицами, в том числе в судах, без специальных полномочий.

2. Родители не вправе представлять интересы своих детей, если органом опеки и попечительства установлено, что между интересами родителей и детей имеются противоречия. В случае разногласий между родителями и детьми орган опеки и попечительства обязан назначить представителя для защиты прав и интересов детей.

Статья 65. Осуществление родительских прав

1. Родительские права не могут осуществляться в противоречии с интересами детей. Обеспечение интересов детей должно быть предметом основной заботы их родителей.

При осуществлении родительских прав родители не вправе причинять вред физическому и психическому здоровью детей, их нравственному развитию.

Способы воспитания детей должны исключать пренебрежительное, жестокое, грубое, унижающее человеческое достоинство обращение, оскорбление или эксплуатацию детей.

Родители, осуществляющие родительские права в ущерб правам и интересам детей, несут ответственность в установленном законом порядке.

2. Все вопросы, касающиеся воспитания и образования детей, решаются родителями по их взаимному согласию исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. Родители (один из них) при наличии разногласий между ними вправе обратиться за разрешением этих разногласий в орган опеки и попечительства или в суд.

3. Место жительства детей при раздельном проживании родителей устанавливается соглашением родителей.

При отсутствии соглашения спор между родителями разрешается судом исходя из интересов детей и с учетом мнения детей. При этом суд учитывает привязанность ребенка к каждому из родителей, братьям и сестрам, возраст ребенка, нравственные и иные личные качества родителей, отношения, существующие между каждым из родителей и ребенком, возможность создания ребенку условий для воспитания и развития (род деятельности, режим работы родителей, материальное и семейное положение родителей и другое).

Статья 66. Осуществление родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка

1. Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет права на общение с ребенком, участие в его воспитании и решение вопросов получения ребенком образования.

Родитель, с которым проживает ребенок, не должен препятствовать общению ребенка с другим родителем, если такое общение не причиняет вред физическому и психическому здоровью ребенка, его нравственному развитию.

2. Родители вправе заключить в письменной форме соглашение о порядке осуществления родительских прав родителем, проживающим отдельно от ребенка.

Если родители не могут прийти к соглашению, спор разрешается судом с участием органа опеки и попечительства по требованию родителей (одного из них).

3. При невыполнении решения суда к виновному родителю применяются меры, предусмотренные гражданским процессуальным законодательством. При злостном невыполнении решения суда суд по требованию родителя, проживающего отдельно от ребенка, может вынести решение о передаче ему ребенка исходя из интересов ребенка и с учетом мнения ребенка.

4. Родитель, проживающий отдельно от ребенка, имеет право на получение информации о своем ребенке из воспитательных учреждений, лечебных учреждений, учреждений социальной защиты населения и других аналогичных учреждений. В предоставлении информации может быть

отказано только в случае наличия угрозы для жизни и здоровья ребенка со стороны родителя. Отказ в предоставлении информации может быть оспорен в судебном порядке.

### **Закон РФ «Об образовании в РФ»**

Статья 44. Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся

1. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют преимущественное право на обучение и воспитание детей перед всеми другими лицами. Они обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка.

2. Органы государственной власти и органы местного самоуправления, образовательные организации оказывают помощь родителям (законным представителям) несовершеннолетних обучающихся в воспитании детей, охране и укреплении их физического и психического здоровья, развитии индивидуальных способностей и необходимой коррекции нарушений их развития.

3. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся имеют право:

1) выбирать до завершения получения ребенком основного общего образования с учетом мнения ребенка, а также с учетом рекомендаций психолого-медико-педагогической комиссии (при их наличии) формы получения образования и формы обучения, организации, осуществляющие образовательную деятельность, язык, языки образования, факультативные и элективные учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) из перечня, предлагаемого организацией, осуществляющей образовательную деятельность;

2) дать ребенку дошкольное, начальное общее, основное общее, среднее общее образование в семье. Ребенок, получающий образование в семье, по решению его родителей (законных представителей) с учетом его мнения на любом этапе обучения вправе продолжить образование в образовательной организации;

3) знакомиться с уставом организации, осуществляющей образовательную деятельность, лицензией на осуществление образовательной деятельности, со свидетельством о государственной аккредитации, с учебно-программной документацией и другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности;

4) знакомиться с содержанием образования, используемыми методами обучения и воспитания, образовательными технологиями, а также с оценками успеваемости своих детей;

5) защищать права и законные интересы обучающихся;

6) получать информацию о всех видах планируемых обследований (психологических, психолого-педагогических) обучающихся, давать согласие на проведение таких обследований или участие в таких обследованиях,

отказаться от их проведения или участия в них, получать информацию о результатах проведенных обследований обучающихся;

7) принимать участие в управлении организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в форме, определяемой уставом этой организации;

8) присутствовать при обследовании детей психолого-медико-педагогической комиссией, обсуждении результатов обследования и рекомендаций, полученных по результатам обследования, высказывать свое мнение относительно предлагаемых условий для организации обучения и воспитания детей.

4. Родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся обязаны:

1) обеспечить получение детьми общего образования;

2) соблюдать правила внутреннего распорядка организации, осуществляющей образовательную деятельность, правила проживания обучающихся в интернатах, требования локальных нормативных актов, которые устанавливают режим занятий обучающихся, порядок регламентации образовательных отношений между образовательной организацией и обучающимися и (или) их родителями (законными представителями) и оформления возникновения, приостановления и прекращения этих отношений;

3) уважать честь и достоинство обучающихся и работников организации, осуществляющей образовательную деятельность.

5. Иные права и обязанности родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся устанавливаются настоящим Федеральным законом, иными федеральными законами, договором об образовании (при его наличии).

6. За неисполнение или ненадлежащее исполнение обязанностей, установленных настоящим Федеральным законом и иными федеральными законами, родители (законные представители) несовершеннолетних обучающихся несут ответственность, предусмотренную законодательством Российской Федерации.

## ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

www.растимдетей.рф	Навигатор для современных родителей — федеральный портал информационно-просветительской поддержки родителей Растимдетей.рф	
8 (800) 444-22-32 (бесплатно, с 9.00 до 18.00 по рабочим дням)	Горячая линия по оказанию помощи родителям в рамках национального проекта «Образование» оказывается психологопедагогическая, методическая и консультативная помощь родителям, а также гражданам, желающим принять ребенка на воспитание в семью	
8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно)	Всероссийский Детский телефон доверия: психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей	
www.ya-roditel.ru	Я — родитель: портал для ответственных родителей и тех, кто хочет ими стать, поддерживаемый Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	
fond-detyam.ru	Фонд поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации	
netaddiction.ru	Портал «Интернет-зависимость»: информационный портал о профилактике и лечении интернет-аддикций	
8-800-600-31-14 (бесплатно, круглосуточно)	Горячая кризисная линия для оказания психологической помощи несовершеннолетним и их родителям (законным представителям) на базе Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования ФГБОУ ВО МГППУ. Целью работы круглосуточной линии является работа с кризисным состоянием детей, родителей и других обратившихся с кризисной проблематикой обращений.	
www.fcprc.ru	ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»: специализированные страницы сайта Центра защиты прав и интересов детей: «Твое право», «Информационная безопасность», «Ценность» и «Ответственное поведение — ресурс здоровья» содержат полезные материалы, информацию о профилактике социально-негативных явлений	

**Организации - участники реализации мероприятия по оказанию услуг психолого-педагогической, методической и консультационной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей, в рамках федерального проекта «Современная школа» национального проекта «Образование» в 2023 году**



Федеральный информационный портал

**Растим детей**  
Навигатор для современных родителей

Службы оказания услуг – участники мероприятия

**Служба помощи родителям**  
Республика Тыва

Краткое наименование организации	Адрес	Адрес электронной почты организации, телефон	Адрес сайта/страницы сайта
ГБУ РЦПМСС "Сайзырал"	667010, Республика Тыва, г. Кызыл, ул. Рабочая, д 56	<a href="mailto:rzpmss@yandex.ru">rzpmss@yandex.ru</a> , 8(394-22)5-33-20	<a href="https://saizyral.rtyva.ru">https://saizyral.rtyva.ru</a>
МБДОУ Детский сад № 17 г. Кызыла	667010, Республика Тыва, Кызыл, ул Пригородная, д. 6	<a href="mailto:mbdou17salgal_2017@mail.ru">mbdou17salgal_2017@mail.ru</a> , 8(39422)3-20-01	<a href="https://detsad17-kyzyl.rtyva.ru">https://detsad17-kyzyl.rtyva.ru</a>
МБДОУ "Детский сад №37" города Кызыла Республики Тыва	667000, Республика Тыва, Кызыл, ул Дружбы, 19/1	<a href="mailto:mbdou37kyzyl@yandex.ru">mbdou37kyzyl@yandex.ru</a> , 8(394-22) 2-88-16	<a href="https://detsad37-kyzyl.rtyva.ru">https://detsad37-kyzyl.rtyva.ru</a>
МАОУ "Лицей № 15 им. Н.Н.Макаренко"	667000, Республика Тыва, г.Кызыл, ул.Красноармейская, 176	<a href="mailto:liceum15_kyzyl@mail.ru">liceum15_kyzyl@mail.ru</a> , 8(394-22)3-37-90	<a href="https://licei15-kyzyl.rtyva.ru">https://licei15-kyzyl.rtyva.ru</a>

**НАВИГАТОР** психолого-медико-педагогических комиссий по созданию условий для комплексного сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью Республики Тыва



**ЦЕНТРАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ ГБУ РЦПМСС «САЙЗЫРАЛ»**

*Почтовый адрес*  
667001, г. Кызыл,  
ул. Рабочая 56



*Телефон*  
8 (39422) 3-41-10

*Электронная почта*  
[rcdk@mail.ru](mailto:rcdk@mail.ru),  
[rzpmss@yandex.ru](mailto:rzpmss@yandex.ru)



*Сайт*  
<https://saizyral.rtyva.ru/>

*ФИО руководителя*  
**ПМПК**



Седии Римма Шомбулдейевна



*Режим работы*  
пн-чт: 08.30ч – 17.30 ч.  
пт: 08.30ч -13.00ч.  
обеденный перерыв:  
13.00ч -14.00ч



НАВИГАТОР психолого-медико-педагогических комиссий по созданию условий для комплексного сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью Республики Тыва



**ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ**  
**г. Ак-Довурак**

*Почтовый адрес*  
668051, Республика Тыва,  
г. Ак-Довурак,  
ул. Центральная, д. 6



*Телефон*  
8 (394-33) 2-12-10

*Электронная почта*  
[tyva\\_school\\_109@mail.ru](mailto:tyva_school_109@mail.ru)



*Сайт*  
[www.tso-ak-dovurak.rtyva.ru/](http://www.tso-ak-dovurak.rtyva.ru/)

*ФИО руководителя*  
**ТПМПК**



Салчак Орлана Мажыевна



*Режим работы*  
пн-чт: 08.30 ч. – 17.30 ч.  
пт: 08.30 ч. -13.00 ч.  
обеденный перерыв:  
13.00ч -14.00ч

**НАВИГАТОР психолого-медико-педагогических комиссий по созданию условий для комплексного сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью Республики Тыва**



**ТЕРРИТОРИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГО-МЕДИКО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ КОМИССИЯ**

**г. Чадан**

**Почтовый адрес**

668111, Республика Тыва,  
Дзун-Хемчикский район,  
г. Чадан,  
ул. Ленина, д. 57



**Телефон**

8 9233889930



**Электронная почта**

Dzunhemchikppk2023@mail.ru



**Сайт**

<https://dzun-hemchik.rtyva.ru/>



**ФИО руководителя  
ТПМК**

Ооржак Азиана Анатольевна

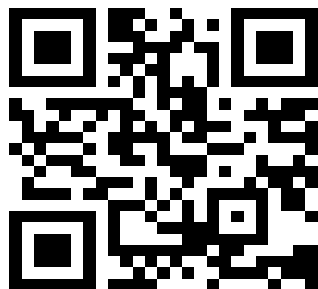


**Режим работы**

вт: 09.00 ч. – 17.00 ч.  
чт: 09.00 ч. -17.00 ч.  
обеденный перерыв:  
13.00ч -14.00ч



## Подростковый центр «Лидер» Республики Тыва



**Адрес:** 667000, г. Кызыл, ул. Кочетова, 72

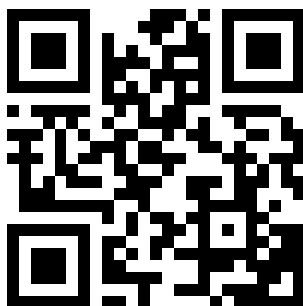
**Телефон:** 8(394-22)5-33-20

**e-mail:** [rzpmss@yandex.ru](mailto:rzpmss@yandex.ru)

**Руководитель Центра:** Сванес Анна Николаевна

**Вк:** <https://vk.com/rospodros17>

## Подростковый центр «Ты и Я» (Монгун-Тайгинский кожуун)



**Адрес:** Монгун-Тайгинский кожуун, с. Мугур-Аксы, ул.,

**Телефон:**

**e-mail:** [ц](#)

**Руководитель Центра:**

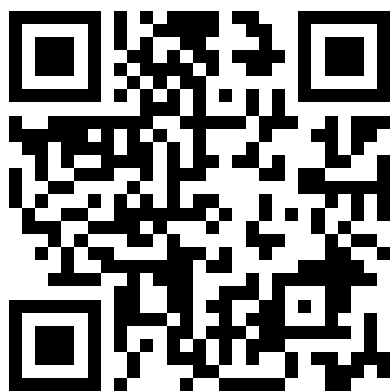
**Вк:**



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА

Звонок бесплатный и анонимный

**8-800-2000-122**



Если тебе плохо, то время ты не тяни!

Возьми телефон и смело

**8-800-2000-122** набери!

Звонок с любого телефона бесплатный