

**МКУ «Центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи»**

СЕМЕЙНЫЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ (БУЛЛИНГА)



- Информация для родителей о том, как правильно хвалить и ругать ребёнка.
- Ни для кого не секрет, что воспитание детей - это кропотливая работа. В этом материале мы попытались разъяснить родителям, как правильно хвалить и ругать ребенка

г. Воркута
2021 г.

Правила общения в семье:

1. Начинать утро с улыбки.
2. Не думать о ребёнке с тревогой.
3. Уметь «читать» ребёнка.
4. Не сравнивать детей друг с другом.
5. Хвалить детей часто и от души.
6. Отделить поведение ребёнка от его сущности.
7. Испытывать радость от совместной с ребёнком деятельности.

И, главное,

РАЗГОВАРИВАЙТЕ С ДЕТЬМИ!

**ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ
И, ГЛАВНОЕ, ВЫСЛУШИВАЙТЕ
ОТВЕТЫ!**

**ВНИМАТЕЛЬНО
ВЫСЛУШИВАЙТЕ!!!**

Запомните эти простые правила в нашей непростой жизни...

1. Обсудите с подростком вопрос о помощи различных служб в ситуации, сопряженной с риском для жизни.
2. Проговорите с ним те номера телефонов, которыми он должен воспользоваться в ситуации, связанной с риском для жизни.
3. Дайте ему ваши рабочие номера телефонов, а также номера телефонов людей, которым вы доверяете.
4. Воспитывайте в ребенке привычку рассказывать вам не только о своих достижениях, но и о тревогах, сомнениях, страхах.
5. Каждую трудную ситуацию не оставляйте без внимания, анализируйте вместе с ним.
7. Не иронизируйте над ребенком, если в какой-то ситуации он оказался слабым физически и морально. Помогите ему и поддержите его, укажите возможные пути решения возникшей проблемы.
8. Если проблемы связаны только с тем, что ваш ребенок слаб физически, запишите его в секцию и интересуйтесь его успехами.
9. Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
10. Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
11. Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
12. Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков, сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..
13. Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна
14. Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
15. Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
16. Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.
17. Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.

Правила поощрения:

◆ Любое поощрение должно соответствовать поведению и поступкам детей, т. е. быть справедливым. Не имеет смысла хвалить, дарить подарки или снимать запреты за все хорошие поступки или применение уже знакомых ребенку навыков.

◆ Не стоит поощрять ребенка из чувства жалости. Если, например, его обидели на детской площадке, не стоит успокаивать его конфетой или шоколадкой, лучше помочь ему, научив, как правильно поступать в подобной ситуации.

◆ Нельзя похвалой и подарками покупать расположение ребенка к себе. Лучше попытаться наладить с ним доверительные отношения при помощи общения.

◆ Постепенно нужно стремиться отучать ребенка от постоянного материального вознаграждения за какие-то его действия, так как он всякий раз станет требовать подарки. Нужно объяснить ему, что поступки совершаются бескорыстно.

◆ Если родители хвалят ребенка, то всегда надо делать акцент именно на том действии, которое они поддерживают, чтобы он знал, что можно и нужно делать.

Меры поощрения по отношению к ребёнку:

♦ Если вы используете словесный метод поощрения, то он может быть выражен словами «хорошо», «правильно», «умница». Словесное поощрение не менее важно для ребенка, чем материальное.

♦ Время от времени ребенок может получать небольшие награды. Получая их, у него появляется естественное желание доставить родителям ответную радость. Предусмотрительные родители всегда имеют в запасе несколько способов поощрения в семье: например, почитать книгу, поиграть в любимую игру вместе, испечь любимый пирог, пойти вместе за покупками, купить любимую сладость, вместе посмотреть телевизор и др.

♦ Ещё один пример поощрения ребенка – это подарок. Но такой метод поощрения ребенка в семье надо использовать крайне осторожно. Дарить следует только то, что будет способствовать умственному и физическому развитию ребенка. При выборе способа поощрения нужно руководствоваться индивидуальными особенностями своего ребенка.

15 фраз, которые дети мечтают услышать в свой адрес от взрослых

Мотивируют на подвиги:

1. У тебя получится!
2. Я в тебя верю!
3. Не сдавайся, ты справишься!
4. Так держать!
5. Я рад твоим успехам!
6. Хорошая работа!



Дают ощущение крепкого тыла:

7. Мы же команда!
8. Если будет нужно, я всегда помогу.
9. Не бойся ошибиться.
10. Тебе есть чем гордиться.
11. Верь в себя!
12. Будь собой.
13. Ты отличный друг!
14. Я рада (горда), что у меня такой сын (дочь)!
15. Уважаю твое решение!



Как не срываться на ребенке?

Стратегические шаги:

- ◆ Наблюдайте за своими эмоциями в ходе острых ситуаций.
- ◆ Не пренебрегайте такими простыми средствами, как прием витаминов, природных успокоительных и общеукрепляющих средств (валериана, пустырник, перга) и регулярные физические упражнения.
- ◆ Выделите как минимум 15 минут в день лично для себя.
- ◆ Тактильный контакт, объятия, тепло тела близкого человека нужно не только детям, но и взрослым.

Тактические приемы.

◆ Если ситуации, в которых вы срываетесь, типичны, протекают по одному и тому же сценарию, финал которого — ваша вспышка гнева, раздражения, опередите себя, не дожидаясь того момента, когда эмоции захлестнут вас и вы поведете себя импульсивно. Вместо этого делайте какой-то решающий шаг до «точки кипения».

◆ Даже если вы очень устали или серьезно заняты, зачастую уделить ребенку 3 минуты безраздельного (!) внимания обойдется дешевле и быстрее, чем пытаться отбрыкаться от общения, которого он просит.

◆ Если вы чувствуете, что в вас уже поднимается волна раздражения, попробуйте один из следующих приемов:

- поменять физическое положение (сесть с ребенком на пол, или наоборот, встать, перейти в другую комнату);
- начните внимательно рассматривать своего ребенка, как он выглядит, как говорит, его мимику, цвет и выражение глаз, движения, сосредоточьтесь на этом все свое внимание;
- съешьте что-нибудь прямо в процессе разговора или ссоры;
- назначьте себе тайм-аут – выгоните себя из комнаты на 2 минуты

◆ Если сдержаться не удалось и вы так или иначе сорвались на ребенке, даже если он был изначально виноват и вся ссора произошла из-за его объективно дурного поведения, все равно объяснитесь с ним по поводу вашего срыва, когда вы все успокоитесь. Скажите, что вы были несправедливы и вам жаль. И неважно, какого возраста ваш ребенок, если вы скажете искренне, вас поймет и 4-месячный несмышлениш.

Книги про непослушных детей

Идеальные герои, которые поступают по правилам? Ну что за скука! Нам гораздо интереснее сложные персонажи. У них есть внутренний конфликт, свой собственный голос, мы сочувствуем им.



А еще детям и подросткам важно видеть таких вот живых, неотшлифованных персонажей. Знать, что и у трудных героев все получается, пусть и не сразу. Это прекрасная книготерапия!

- Лариса Романовская. «Кандидаты на вылет»
- Ася Кравченко. «Зверь лесной»
- Ирина Мышкова. «Мальчики не плачут»
- Владимир Железников. «Чудак из шестого «Б»»
- Корней Чуковский. «Серебряный герб»



Формы эмоционального, психологического и экономического насилия

Эмоциональное насилие

- длительная неадекватная реакция взрослых в ответ на экспрессивное поведение ребёнка.

Психологическое насилие

- длительное неадекватное поведение взрослых, подавляющее личность ребёнка, его творческий и интеллектуальный потенциал.

Примеры эмоционального и психологического насилия:

1. Запугивание ребенка:

- ему внушают страх с помощью действий, жестов, взглядов;
- используют для запугивания свой рост, возраст;
- на него кричат;
- угрожают насилием по отношению к другим (родителям ребенка, друзьям, животным и так далее).

2. Использование силы общественных институтов:

- религиозной организации, суда, полиции, школы, спецшколы для детей, приюта, родственников, психиатрической больницы и так далее.

3. Использование изоляции:

- контролируют его доступ к общению со сверстниками, взрослыми, братьями и сестрами, родителями, бабушкой и дедушкой

Над ребенком также совершают эмоциональное насилие, если:

- унижают его достоинство;
- используют обидные прозвища;
- используют его в качестве доверенного лица;
- при общении с ребенком проявляют непоследовательность;
- ребенка стыдят;
- используют ребенка в качестве передатчика информации другому родителю (взрослому).

К ребенку относятся жестоко, если используют угрозы:

- угрозы бросить его (а в детском доме - исключить и перевести в другое учреждение);
- угрозы самоубийства, нанесения физического вреда себе или родственникам;
- используют свои привилегии: обращаются с ребенком как со слугой, с подчиненным;
- отказываются сообщать ребенку о решениях, которые относятся непосредственно к нему, его судьбе: о посещениях его родителями, опекунами, ребенка перебивают во время разговоров.

Родителям о наказании

- Шлепая ребенка, Вы учите его бояться Вас.
- Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им дурной пример.
- Телесные наказания требуют от родителей меньше ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
- Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
- Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
- У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства: любовь и ненависть, - как сразу возникает конфликт.
- Если Вы шлепаете ребенка под горячую руку, это означает, что Вы хуже владеете собой, нежели требуете от ребенка.
- Частые наказания побуждают ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

Чем заменить наказание:

- **Терпением.** Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
- **Объяснением.** Объясняйте ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.
- **Неторопливостью.** Не спешите наказывать сына или дочь – подождите, пока проступок повторится.
- **Наградями.** Они более эффективны, чем наказание.

Приемлемые нормы дисциплинарного воздействия

• **Метод естественных последствий** – один из видов наказания, исходящий от самой жизни. Такой метод, несомненно, поможет ребенку сделать самостоятельный вывод из случившегося. Все начинается с предупреждения: «Если ты не..., то...», а кончается выполнением обещанного.

• **Лишение удовольствия.** Лучше наказывать, лишая хорошего, чем делая плохое. Однако не стоит перегибать палку и наказывать слишком длительным лишением чего-либо. Так как ребенок может просто почувствовать себя несчастным. А этого допускать нельзя.

• **Лишение внимания.** Поверьте, для детей самое важное – это Ваше внимание. Нужно знать, что большинство плохих поступков они совершают именно из-за желания быть замеченными. Поэтому ребенка можно наказать отсутствием внимания.

• **Наказание детей – пауза.** Данный метод отлично подойдет в тех случаях, когда дети пытаются манипулировать родителями, чтобы привлечь их внимание. Метод крайне прост – отправьте ребенка в уединенную комнату подумать о своем поведении.

Алгоритм наказания:

• Наказывать следует, когда Вы наедине с ребенком, и никто не наблюдает за вами.

• Заранее сообщите ребенку, что Вы собираетесь сделать ему выговор за плохое поведение.

• Наказание должно следовать сразу за проступком.

• Посмотрите ребенку в глаза и прямо скажите о том, что он натворил, указывая конкретные факты.

• Потом расскажите о том, что Вы чувствуете. Важно не обманывать себя и ребенка.

• Теперь надо сделать глубокий вдох и успокоиться.

• Когда Вы будете готовы – посмотрите на своего ребенка и прикоснитесь к нему как к своему самому любимому человеку.

• Спокойно скажите: «Твое поведение нельзя назвать хорошим, но ты у меня хороший. Именно поэтому я расстроен (а). Ты ведь лучше, чем твое поведение. Я знаю. Что ты хороший человек. И я тебя люблю».

• Обнимите своего ребенка. Выговор закончен. Больше к этой ситуации не возвращаетесь и не упоминаете.

Советы детям - как бороться с буллингом

- ⇒ Всегда рассказывать о случаях травли взрослым, которым доверяешь. Ничего не скрывать.
- ⇒ Необходимо избегать конфликтных ситуаций (как групповых, так и индивидуальных), в которых возможна травля. Если тебе предложат стать участником такой ситуации — отклонять предложения.
- ⇒ Если тебя обидели, нельзя отвечать тем же. Это может привести к новым проблемам. Лучше искать положительных друзей среди сверстников, чтобы избежать возникновения неприятных ситуаций.
- ⇒ Старайся постоянно укреплять самооценку и вести себя уверенно. Ищи свои сильные стороны и развивай их. Может, это получится не сразу, но однозначно сделает тебя психологически сильнее.
- ⇒ Если стал свидетелем насилия, нужно немедленно привести кого-то из взрослых или посоветовать жертве пойти за помощью к родителю или учителю, которому она доверяет. Обязательно рассказать своим родителям о данных случаях.

Что нужно делать родителям:

- ⇒ Будьте спокойны и сначала разберитесь в сложившейся ситуации.
- ⇒ Важно понять, что это может случиться с любой семьей. Здесь никто не виноват, особенно ребенок.
- ⇒ Поговорите с классом, учителем, родителями и в первую очередь с буллером. Установите реальные причины такого отношения к вашему ребенку.
- ⇒ Если необходимо, обратитесь в полицию, Комиссию по делам несовершеннолетних и защите их прав (КДН), психологам. Смена класса или школы не решает сути проблемы.

**МКУ «Центр психолого-педагогической
медицинской и социальной помощи»**

Адрес: Республика Коми г. Воркута,
Ул. Ленина, д. 50, кор. 1

Телефон: (821 51) 3-80-79
Эл. почта: pmpkvorkuta@mail.ru
Сайт: cppmisp.uprovorkuta.ru