

Городское родительское собрание в Санкт-Петербургской академии
постдипломного образования

Здоровый ребёнок – здоровое будущее

28 сентября 2017 года

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем
- Если в семье произошли какие-то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка, сообщите об этом классному руководителю. Именно изменениями в семейной жизни часто объясняются внезапные перемены в поведении детей

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

- *Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов*
- *Посоветуйте ребенку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю*

АГРЕССИЯ



Каждая личность должна обладать определенной степенью агрессивности.

- Отсутствие агрессивности приводит к пассивности, ведомости личности.
- Чрезмерное развитие агрессивности - к высокой конфликтности.

ПРИЧИНЫ АГРЕССИИ

Агрессию могут спровоцировать:

- 1) наследственно-характерологические факторы (наследственно-конституциональная предрасположенность к агрессивному поведению);
- 2) биологические факторы (агрессивное поведение связывают с установлением биохимических, гормональных механизмов, влияющих на развитие);
- 3) некоторые соматические заболевания, заболевания головного мозга, органические поражения (минимальная мозговая дисфункция, травма головного мозга и т. п.);
- 4) влияние социального окружения.

При каких же условиях у детей возникает агрессия?

- 1) Родители систематически проявляют **физическую или вербальную агрессию** по отношению к ребенку, что вызывает у него защитную агрессивность или формирует в сознании ребенка модели поведения родителей (кричит и т. п.), т.е. проявляет агрессивную модель поведения в жизни.

- 2) Если родители применяют слишком суровые, несоотнесимые с проступком наказания уровень агрессивности у ребенка повышается, возрастает готовность к агрессивным действиям, возникает вероятность реактивного проявления защитной агрессивности.



3) Родители не обращают внимания на агрессивное поведение, вспыльчивость ребенка, не контролируют его поведение, у ребенка появляется чувство вседозволенности, что приводит к проявлению агрессивности в дальнейшем как типичной поведенческой черты характера.



4) Родители не дают возможности ребенку проявить способность к самостоятельному выбору, не позволяют ребенку заявить о себе, запрещают любые формы проявления детского гнева, и тогда ребенок избегает открытого проявления гнева, систематически подавляет свои эмоции, что побуждает к агрессивным действиям других.



- 5) Родители проявляют агрессию по отношению к окружающим в присутствии ребенка (например, отрицательно высказываются по поводу соседей или по поводу педагогического стиля учителей и т.д.). Этим у ребенка закрепляется уверенность, что окружающие люди являются виновниками всех его бед, что позволяет ему проявлять агрессию.



- 6) Конфликты между родителями ведут к формированию агрессивной модели «выяснения отношений».



ОБСТОЯТЕЛЬСТВА, ПРОВОЦИРУЮЩИЕ АГРЕССИЮ

- желание привлечь к себе внимание сверстников;**
- ущемление достоинств другого с тем, чтобы подчеркнуть свое превосходство ;**
- стремление защититься или отомстить;**
- стремление быть главным ;**
- стремление получить желанный предмет .**

КАК ПОБЕДИТЬ АГРЕССИЮ РЕБЕНКА

- НАЛАДЬТЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СО СВОИМ РЕБЁНКОМ, ЧТОБЫ ОН ЧУВСТВОВАЛ СЕБЯ С ВАМИ СПОКОЙНО И УВЕРЕННО.
- СЛУШАЙТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА, ПРОВОДИТЕ ВМЕСТЕ С НИМ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ, ДЕЛИТЕСЬ С НИМ СВОИМ ОПЫТОМ, РАССКАЗЫВАЙТЕ ЕМУ О СВОЁМ ДЕТСТВЕ, ДЕТСКИХ ПОСТУПКАХ, ПОБЕДАХ И НЕУДАЧАХ, КАЖДОМУ СВОЕМОУ РЕБЁНКУ УДЕЛЯЙТЕ СВОЁ ВРЕМЯ И ВНИМАНИЕ.
- СЛЕДИТЕ ЗА СОБОЙ, КОГДА ВЫ НАХОДИТЕСЬ ПОД ДЕЙСТВИЕМ СТРЕССА И ВАС ЛЕГКО ВЫВЕСТИ ИЗ СЕБЯ.
- Отложите или отмените совместные дела с ребенком, старайтесь не прикасаться к ребенку в минуты раздражения.




□ ЕСЛИ ВЫ РАССТРОЕНЫ, ТО ДЕТИ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ О ВАШЕМ СОСТОЯНИИ.

□ В ТЕ МИНУТЫ, КОГДА ВЫ РАССТРОЕНЫ И РАЗДРАЖЕНЫ, СДЕЛАЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ ЧТО-ТО ПРИЯТНОЕ, ЧТО ВАС МОЖЕТ УСПОКОИТЬ

□ Говорите детям прямо о своих чувствах, желаниях и потребностях: «Я очень расстроена», «Хочу побыть одна», «На работе были трудные дела», «Подожди, я немного успокоюсь».

□ Примите теплую ванну, душ, попейте чай, позвоните друзьям, сделайте массаж лица и головы, просто расслабьтесь в удобном кресле, включите любую музыку.



□ СТАРАЙТЕСЬ ПРЕДВИДЕТЬ И ПРЕДОТВРАТИТЬ ВОЗМОЖНЫЕ НЕПРИЯТНОСТИ, КОТОРЫЕ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ВАШ ГНЕВ.


□ СПЕЦИАЛЬНО СТАРАЙТЕСЬ ПРЕДУСМОТРЕТЬ ВСЕ НЮАНСЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ПРЕДСТОЯЩЕГО, А ОСОБЕННО, НЕПРИЯТНОГО СОБЫТИЯ И ПОДГОТОВЬТЕ РЕБЕНКА.

□ Не давайте и не разрешайте ребенку играть с вещами и предметами, которыми вы дорожите. Не позволяйте выводить себя из равновесия, умейте предчувствовать собственный эмоциональный срыв и не допускайте этого.

□ Изучайте силы и возможности вашего ребенка, проговаривайте важные моменты предстоящего события, и предусмотрите возможные варианты действий, которые помогут вашему ребенку пережить это событие.

Что нужно знать, чтобы ваш ребенок не стал наркоманом

- Необходимо организовать жизнь подростка в школе и дома так, чтобы он чувствовал себя достойным человеком, имел возможность самовыражения, высказывания собственного мнения без риска получить в ответ от взрослого пренебрежение или оскорбление.
- Необходимо организовать досуг подростка, чтобы он занимался интересной для него деятельностью, а для этого понимать их возрастные потребности и интересы.
- Участие в деятельности ОДОД школы: кружки по интересам, спортивные секции;
- Участие подростков в Российском движении школьников (РДШ): «Юнармия», волонтерское движение, участие в школьных, районных и городских мероприятиях.



□ Важно знать друзей вашего ребенка, создавать возможности, чтобы они могли приходить к Вам в дом, уважать право подростка на выбор приятелей.


□ Необходимо организовывать досуг подростков, специально заниматься выбором интересной для них деятельности, а для этого понимать их возрастные особенности и интересы.

□ Незаконному распространению наркотиков и наркомании часто способствует стремление подростка оказаться в «группе единомышленников».

□ Подростки чувствуют себя одинокими в силу особенностей возраста. До 90% потребителей наркотиков начинают употреблять их в компании сверстников.

□ Часто подростки пробуют наркотики из-за скуки или от того, что им просто нечем заняться.

□ Вовлечение в употребление наркотиков может быть связано и с тем, что подросткам, в отличие от взрослых, переживание успеха жизненно необходимо, а возможностей и ресурсов для этого у них существенно меньше, чем у взрослых.



□ Необходимо организовать жизнь подростка так, чтобы он чувствовал себя достойным человеком, имел возможность самовыражения, высказывания собственного мнения без риск получить в ответ от взрослого пренебрежения или оскорбление.

□ Необходимо обеспечить оптимальную нагрузку подростков. Для очень многих детей необходим индивидуальный подход к учебной нагрузке и выбору увлечений.

□ Если вы думаете, что ваши семейные отношения, конфликты друг с другом не влияют на состояние подростка, Вы скорее всего ошибаетесь.

□ Кто-то начинает употреблять употреблять наркотики «от нечего делать», а кто-тог от желания расслабиться от чрезмерных нагрузок.

□ Часто дети и подростки «уходят в наркотики» от семейных и личных проблем, заброшенности или, наоборот, от гиперопеки.

□ Некоторые подростки начинают принимать наркотики подражая родителям и старшим.

Что делать родителям?

- Старайтесь сохранять с детьми контакт и хорошие отношения.
- Не «загоняйте детей в угол», не ставьте их в положение, которое кажется безвыходным, чтобы не создать ситуацию, в которой единственным выходом для них покажутся наркотики.
- Учите детей справляться с трудностями, преодолевать их, обсуждайте с ними их проблемы и возможные пути решения.
- Ребенок, который дружит с родителями, доверяет учителю, с меньшей вероятностью попадет к компанию, где употребляют наркотики. Если все-таки это случится, то с большей вероятностью он обратится за помощью к родителям, педагогу.
- Помните, что подросток не всегда может объяснить свои поступки в силу своих возрастных особенностей, не всегда в силах делать то, что от него требуется. Есть кризисные моменты, когда ему нужна помощь, а не брань и угрозы. Помните, что критиковать можно поступки, а не личность подростка.
- Расскажите ребенку о своих трудностях и как Вы с ними справляетесь и укажите ему пути решения его проблем.

Что делать родителям?

- БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМИ К ДЕТЯМ, ИХ ПОВЕДЕНИЮ, СОСТОЯНИЮ.
- НЕ ПЫТАЙТЕСЬ СКРЫВАТЬ СИТУАЦИЮ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ РЕБЕНКОМ, ЕСЛИ ОНА УЖЕ СОЗДАЛАСЬ.
- НЕ НАДЕЙТЕСЬ НА ЧУДО. НЕ СУЩЕСТВУЕТ НИКАКИХ «АБСОЛЮТНО НАДЕЖНЫХ» ЛЕКАРСТВ И МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ ОТ НАРКОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.
- Часто родителя замечают, что их ребенок принимает наркотики, через год, а то и позже.
- Обращайтесь к специалистам районных, городских служб. Проконсультируйтесь со специалистом, даже если нет уверенности в том, что проблема существует.
- Отказаться от незаконного употребления наркотиков можно только благодаря усилий и сотрудничеству родителей, врачей и других специалистов.
- Создавайте дома нетерпимую обстановку по отношению к незаконному обороту и потреблению наркотиков.

БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ К ДЕТЯМ, ИХ ПОВЕДЕНИЮ, СОСТОЯНИЮ.

Если Вы обнаружили у Вашего ребенка хотя бы ПЯТЬ из перечисленных ниже признаков, это может означать, что в его жизни появились проблемы, связанные с употреблением наркотиков.

- ❑ **ПОВЕДЕНИЕ ПОДРОСТКА РЕЗКО ИЗМЕНИЛОСЬ.**
- ❑ **НАБЛЮДАЮТСЯ РЕЗКИЕ И ЧАСТЫЕ СМЕНЫ НАСТРОЕНИЯ ВНЕ ЗАВИСИМОСТИ ОТ СИТУАЦИИ.**
- ❑ **ПЕРЕСТАЛ ИНТЕРЕСОВАТЬСЯ ВНУТРИСЕМЕЙНЫМИ ПРОБЛЕМАМИ, УЧЕБОЙ, ПРЕЖНИМИ УВЛЕЧЕНИЯМИ.**
- ❑ **СТРЕМИТЬСЯ К УЕДИНЕНИЮ.**
- ❑ **НАРАСТАЕТ ПОТРЕБНОСТЬ В ДЕНЬГАХ, ОБОСНОВАННАЯ ЯВНО НАДУМАННЫМИ ПРИЧИНАМИ. ВОЗМОЖНО ИСЧЕЗНОВЕНИЕ ДЕНЕГ И ВЕЩЕЙ ИЗ ДОМА.**
- ❑ **ПОЯВИЛИСЬ НОВЫЕ, ИНОГДА ПОДОЗРИТЕЛЬНЫЕ ДРУЗЬЯ, ОБЩЕНИЕ С КОТОРЫМИ ПРОИСХОДИТ В ОСНОВНОМ НАЕДИНЕ ИЛИ НЕПОНЯТНЫМИ «ЗАКОДИРОВАННЫМИ» ФРАЗАМИ.**
- ❑ **НАРУШЕНИЕ КООРДИНАЦИИ, КОГДА ДВИЖЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ НЕУКЛЮЖИМИ И ПОРЫВИСТЫМИ.**
- ❑ **ПОВЫШЕННАЯ НЕМОТИВИРОВАННАЯ АГРЕССИВНОСТЬ.**

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

- ЗАПУГИВАТЬ (ЭТО МАЛОЭФФЕКТИВНО В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ).**
- ЛГАТЬ, ДАВАТЬ НЕВЕРНУЮ ИНФОРМАЦИЮ.**
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ НАКАЗАНИЯ ЗА ПРОСТУПОК МЕТОДЫ ФИЗИЧЕСКОГО ИЛИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО НАСИЛИЯ, ЛИШАТЬ ПОДРОСТКА ОБЩЕНИЯ, ЛЮБИМЫХ ЗАНЯТИЙ.**

Что делать, если около вашего дома или школы предлагают наркотики?

- Обратить внимание и запомнить внешность человека, предлагающего наркотики.
- Вызвать полицию.
- Оставить письменное заявление в отделении полиции (сохранить копию заявления).

Телефоны доверия для детей и взрослых

8-800-2000-122 (круглосуточно) – Всероссийская служба детского доверия.

004 (круглосуточно, анонимно) – Городской мониторинговый центр (психолог для детей и подростков).

344-08-06 – телефон доверия экстренной психологической помощи семьям в трудных жизненных ситуациях.

714-42-10, 714-45-63, 74-15-69 (круглосуточно) – наркологический телефон доверия.