

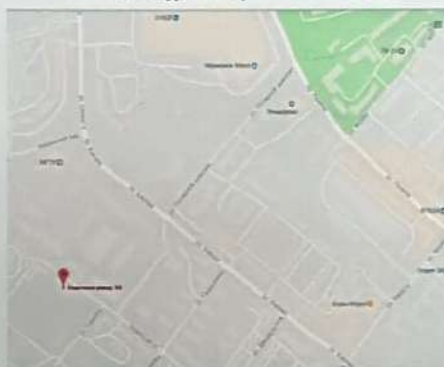
Чего стоит избегать, чтобы не навредить?

- Не говорите о ребёнке как о жертве насилия, особенно когда ребенок может это услышать.
- Не реагируйте агрессивно на непослушание и глупые выходки ребёнка. Поддерживайте дружескую атмосферу в семье и детском коллективе.
- Избегайте упреков и не допускайте завышенных требований к ребёнку. (Однако стоит учесть то, что травматические переживания ребёнок может использовать как оправдание плохой учёбы).
- Ни в коем случае не привязывайте проблемы к конкретному ребёнку и не привлекайте к нему всеобщее внимание, это вызывает повышение стресса и чувства стыда, ребёнок может стать еще более замкнутым
- Не сообщайте ребёнку необоснованную и ложную информацию. Также не давайте большое количество информации, которое может вызвать у детей путаницу и, как следствие, возникновение новых страхов.
- Избегайте вызывать у ребёнка чувство вины и стыда за пережитое событие и его реакцию. Объясните что плакать – это нормально и не стыдно.

**ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ
К СПЕЦИАЛИСТУ!**



Государственное областное бюджетное учреждение
Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»
183010, г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а.



Директор

Майкович Мария Ярославовна
(8152) 25-66-30; 25-66-49

Запись на консультацию:

дети до 4 лет

Отдел ранней помощи - (8152) 25-37-36;

дети от 4 до 18 лет

ЦПМПК МО - (8152) 25-66-23;

Координационный центр - (8152) 25-40-62

Центр по профилактике правонарушений -

(8152) 25-40-61

E-mail: opmpk@mail.ru

Сайт: <http://www.cpmss.ru>

ГБОУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР): памятка для родителей и педагогов.



Составитель:
педагог-психолог
Валькова Н.В.

Мурманск

Как помочь детям с ПТСР?

- Наблюдайте за ребёнком, отмечайте особенности его поведения, общения со сверстниками, успеваемости.
- Следите за проявлением любых признаков стресса. Если ребенок постоянно прячется, уходит от разговоров, либо играет в игры, которые воспроизводят происшедшее с ним событие, жалуется на ночные кошмары - ни в коем случае не оставляйте это без внимания.
- Если ваш ребенок - подросток, то особое внимание уделяйте симптомам стресса: разговоры и мысли о суициде, употребление наркотических веществ, отсутствие аппетита и сна, проявление аффективных реакций. В данной ситуации необходимо обратиться за профессиональной помощью.
- Старайтесь привлекать к проблеме школьных друзей ребенка. Общение, взаимодействие, совместные игры будут полезными для преодоления последствий травмы. Для старших школьников среди товарищей можно назначить «опекуна», который будет помогать подростку в процессе адаптации.
- Напоминайте ребёнку, что в данный момент ситуация стабильная, показывайте, что рядом с ним всегда есть заботливые взрослые. Стремитесь сохранять спокойствие и всеми силами старайтесь передать это спокойствие ребёнку.
- Обязательно оказывайте ребёнку поддержку если он обращается к вам, и находите время для того, чтобы его выслушать. На вопросы старайтесь отвечать честно.

Признаки посттравматического расстройства (ПТСР)



Нарушение сна, гипербдительность



Проблемы с концентрацией внимания



Негативное восприятие себя и окружающих, подавленность



Постоянное избегание событий связанных с травмой



Вторгающиеся воспоминания



Чувство отчужденности от других



Повышенная физиологическая реакция на травмирующие стимулы



Раздражительность, самоповреждающее поведение

Как помочь детям с ПТСР?

- Относитесь к ребенку с повышенной чуткостью. Это позволит ему выражать свои мысли и чувствовать защищенность. Уделяйте разговору столько времени, сколько ребенку требуется. С ребенком говорите на понятном языке, соответствующем его возрасту и уровню развития. Не настаивайте на беседе, если ребенок того не хочет.
- Обязательно говорите с ребёнком о том, как следует избегать травматических ситуаций в будущем, поскольку это способствует укреплению ощущения безопасности и возможности управлять своей жизнью.
- Уважайте способы преодоления травмы у ребёнка, даже если они вызывают у вас негативные эмоции. Относитесь к ребёнку с терпением.
- Убеждайте ребёнка в том, что он находится в полной безопасности и травматическое событие было переходящим явлением.
- Можете лично сказать ребёнку о том, что вы знаете о том, что произошло и о его переживаниях, это позволит ребёнку не чувствовать себя одиноким. Если ребёнок захочет побыть наедине с собой, позвольте ему это сделать.

Помните, что нормальные реакции ребёнка на травматический стресс обычно исчерпываются в течении месяца.

Ступени формирования женских качеств:

Воспитание до 3 лет. Воспитание дочери с рождения мало чем отличается от воспитания мальчика. Однако с младенчества у девочек доминирует левое полушарие мозга. Поэтому у них раньше развивается речь и коммуникация.

Воспитание с 3 до 7 лет. Минував кризис, называемый «кризисом трёх лет», малышка начинает проявлять интерес к физическим играм и интеллектуальным занятиям. Особенно важно в это время формирование трудолюбия и чистоплотности.

Воспитание с 7 лет. К школе малышка уже понимает различия между ожидаемым поведением и личными капризами, часто в играх они «транслируют» образ своей семьи. Папа становится значимым взрослым, объектом ревности, от которой страдает даже мама. Важно сохранять единый стиль воспитания и помогать строить фундамент женственности.

Воспитание с 11 лет. С данного возраста ребёнок уже имеет собственный взгляд на мир, она подвержена влиянию сверстников, их нравов и моды. Необходимо поддерживать интерес к саморазвитию, стремлениям в профессиональном выборе. Просыпаются первые чувства к противоположному полу, важно не упустить время, подгадать момент и провести беседу о важности первой любви, стараясь не скатиться в морализаторство и занудство.

Государственное областное бюджетное учреждение
Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а.



Директор

Майкович Мария Ярославовна
(8152) 25-66-30; 25-66-49

Запись на консультацию:

дети до 4 лет

Отдел ранней помощи - (8152) 25-37-36;

дети от 4 до 18 лет

ЦПМПК МО - (8152) 25-66-23;

Координационный центр - (8152) 25-40-62

Центр по профилактике правонарушений -
(8152) 25-40-61

E-mail: opmpk@mail.ru

Сайт: <http://www.cpmss.ru>

ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



Воспитание дочери



Составитель:
педагог-психолог
Колесник С.А.

Мурманск

Рекомендации родителям по воспитанию дочери

Пол ребенка диктует свои особенности в его развитии и воспитании. И родителям необходимо знать все нюансы в психологии детей разных полов, чтобы найти с ребенком общий язык и вырастить настоящую леди или джентельмена.

Как найти баланс в правильном обучении ребенка и не уходить в чрезмерную строгость, но не избаловать отсутствием жестких требований?

Родительская роль

Мама — это не только близкий человек, но и главный пример для подражания. Хотите чтобы ваша дочь была уважительна к старшим, тепло относилась к будущему мужу? Тогда только в ваших руках возможность воспитать в ней не только достойного человека, но и прекрасную жену.

Папа — это психологический образ избранника, черты которого будет искать дочь в других мужчинах. Для того чтобы девочка в будущем выбрала правильного спутника жизни, папа обязан показать ей пример.



Момент 1: «Всегда любима!»

Родительская любовь не должна быть средством поощрения, ребёнку не нужно её заслуживать своим поведением или действиями, такая любовь безусловна, всепонимающа и всепрощающа. Если девочка её не получает, то в будущем это отрицательно скажется на ее взаимоотношениях, способности любить, становлении как личности, так и самооценке.

Момент 2: «Здоровая и активная»

Здоровье никому еще не помешало, но для девочки, как для будущей матери, оно чрезвычайно важно. Поэтому нужно с раннего детства приучать её к принципам правильного питания, правилам личной гигиены, ухода за собой и своим телом, приобщать к спорту.

Момент 3: «Примерная»

Чрезмерная строгость в воспитании, проявление силы сделают малышку послушной, тихой и спокойной, но кроха будет расти, зная, что тот, кто сильнее имеет больший авторитет. Такое послушание делает её безвольной, легко управляемой, лишает собственного мнения и возможности отстаивать свою точку зрения. Будьте мягче в своих требованиях.

Момент 4: «Милосердная»

Чувство сострадания к слабым должно быть в каждой девочке, ведь без него она не сможет стать истинной женщиной. Современные девочки могут быть очень жестоки, гораздо более жестоки, чем мальчики. Отличным воспитательным моментом в этом вопросе являются домашние и бездомные животные, уход за ними.

Момент 5: «Самая красивая!»

Для любой девочки крайне важна ее внешность.

Пусть она пухленькая или природа наградила ее веснушками. Все это можно превратить в достоинства, неповторимые и только ей присущие очаровательные черты

Момент 6: «Деятельная»

Поскольку девочки развиваются быстрее мальчиков, то именно они становятся лидерами в детсадовском или школьном коллективе. Позвольте вашей девочке проявлять инициативу и лидерские качества.

Момент 7: «Личность»

Самая трудная задача в воспитательном процессе — выявить особенности своего ребёнка,



его склонности и предпочтения. Однако часто родители навязывают дочери своё мнение, принимают за неё важные решения. Поэтому, следует учитывать качества конкретного ребёнка, ведь с рождения в каждом малыше заложены определенные способности, свой характер и темперамент, который может отличаться от родительского в корне.

Ступени формирования мужских качеств:

1. Доверие. Это качество закладывается еще во время беременности. Его формирование продолжается до 1,5-2 лет. Мальчики учатся доверию, наблюдая за отношением к нему мамы и ее поведением в адрес противоположного пола;

2. Границы своей личности. Формирование происходит от 1 до 1,5 лет. Это способность обособлять себя от остальных. Мальчик учится понимать, что это я, а это другой человек. Способность отличать свои потребности от нужд других поможет вашему сыну научиться отказывать, а не давать согласие всем в ущерб собственных интересов;

3. Я – мальчик. Формирование происходит в период от 1,5 до 3 лет. Это качество характеризует уважение к себе как к представителю мужского пола;

4. Самостоятельность и сила воли. Формирование продолжается от 2 до 4 лет. Очень важно дать сыну возможность получить свой личный опыт в жизни;

5. Ответственность. Формирование происходит с шестилетнего возраста. Отлично поможет воспитать чувство ответственности уход за домашними животными, а также младшие братья и сестры;

6. Любовь и сексуальность. Формируется с одного года! Более правильным считается, если на вопросы касательно половых органов, которые интересуют сына, ответит папа, дедушка или дядя.

Государственное областное бюджетное учреждение
Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а.



Директор

Майкович Мария Ярославовна
(8152) 25-66-30; 25-66-49

Запись на консультацию:

дети до 4 лет

Отдел ранней помощи - (8152) 25-37-36;

дети от 4 до 18 лет

ЦПМПК МО - (8152) 25-66-23;

Координационный центр - (8152) 25-40-62

Центр по профилактике правонарушений -
(8152) 25-40-61

E-mail: orpmpk@mail.ru

Сайт: <http://www.cpmss.ru>

ГОБУ МО «Центр психолого-
педагогической, медицинской и
социальной помощи»



Воспитание сына



Составитель:
педагог-психолог
Колесник С.А.

Мурманск

Рекомендации родителям по воспитанию сыновей

Роль родителей в воспитании детей — самый важный механизм в становлении любой личности. Именно семья является маленькой моделью общества, где предстоит жить в дальнейшем. Мальчики и девочки — это не только куклы и машинки, капризы и драки, пятерки и замечания в дневниках. Это, пожалуй, два необычных мира, которые, имея некоторое сходство, полярно удалены друг от друга. Поэтому воспитывать мальчиков и девочек надо различно, учитывая как биологические, так и психологические особенности тех и других.

1) Мужской пример. При воспитании мальчика необходимо иметь пример мужчины, чтобы ваш сын мог на него равняться. В идеале это, конечно, папа, также это может быть дедушка, дядя или друг. Можно воспитывать мальчика на примере положительных героев из кинофильмов и книг (рыцари, мушкетеры, персонажи, которые защищают более слабых).

2) Чувства, эмоции и качества, которые важно воспитать в мальчике:

- а) Смелость.
- б) Уверенность в себе.
- в) Снисходительность.
- г) Сочувствие.
- д) Независимость.
- ж) Чувство прекрасного.
- з) Честность.
- к) Трудолюбие и ответственность.
- л) Умение проводить анализ.
- м) Хорошие манеры и опрятный внешний вид.

3) Физическое развитие мальчика. Спорт не только сделает его сильнее и крепче духом, но приучит к самодисциплине, порядку и внутренней организованности.

4) Подпитка поощрением. Необходимо хвалить ребенка за положительные результаты, тогда у него будет стимул совершенствоваться и стать настоящим мужчиной. Если ребенок что-то делает не так, лучше обсудите с ним неблагоприятный поступок, без унижения его собственного достоинства, но с точки зрения анализа самой ситуации. Дайте оценку поступку, а не личности.

5) Учёт возраста мальчика. Где-то в 3–4 года малыш начинает осознавать свою половую принадлежность. В 5–6 лет основное значение в физическом воспитании мальчика имеют различные подвижные игры. В школьном возрасте надо воспитывать вежливое отношение к девочкам. А в подростковом возрасте нужно дать больше свободы сыновьям. Уважайте его выбор и решения, это приучит к самостоятельности.

6) Воспитывайте не оскорбляя. Если вы хотите, чтобы ваш сын вырос настоящим мужчиной, то почаще в его присутствии употребляйте слово «мальчик» с такими эпитетами, как «смелый», «сильный», «умный» и так далее.

7) Как можно раньше начинайте выявлять деловые и творческие наклонности сына. Не пугайтесь смены интересов: найти своё призвание непросто.



8) Отвечайте на вопросы. Если сыну нужно ваше мнение, то обязательно серьёзно и обстоятельно отвечайте на любые даже самые банальные его вопросы. Ведь только спрашивая, мальчик может получить интересующую его информацию и научиться анализировать происходящее.

9) Приветствуйте его друзей в своём доме. Это повысит степень доверия между вами. Мальчишки задумали «подвиг» в виде турпохода? Обсудите план в подробностях, введите его в рамки разумного.

10) Мужчины — люди «конкретные». Четко говорите о правилах или поручениях. Поручайте сыну мелкие дела, акцентируйте внимание на их результате.

11) Предоставьте возможность учиться на своих ошибках. Отдавайте инициативу в его руки и прислушивайтесь к мнению сына. Если ему постоянно всё запрещать, да ещё и делать за него всю работу (к примеру, тащить с прогулки его велосипед), то ребёнок, скорее всего, так и не научится брать на себя ответственность и принимать решения.

12) Давая мальчику какое-нибудь задание, спрашивайте как он планирует его выполнить. Предоставляйте возможность ребёнку самостоятельно продумывать маршрут действий. Оставьте сыну пространство для инициативы.

13) Если вы недовольны чем-то в действиях или поведении мальчика, то скажите ему об этом коротко, ясно, без лишних эмоций. Если ваша речь затянется, то сын просто перестанет прислушиваться к вашим словам.

Страх

Не стоит оставлять ребенка одного - страх тяжело переносится в одиночестве.

Необходимо дать человеку ощущение безопасности и информировать о ситуации.

Поговорить о том, чего он боится. Дать понять, что *страх в такой ситуации - это нормально*. Это позволяет ребенку поделиться своими переживаниями и снизить интенсивность страха.

Не употреблять фраз «это глупость», «не думай об этом» и т.п. - для человека его страх серьезен и эмоционально тяжелый.

Агрессивная реакция, злость или гнев

Сохраняйте спокойствие, не демонстрируйте сильных эмоций, говорите тише, медленнее и спокойнее, чем ребенок, переживающий эту реакцию.

Свести к минимуму количество окружающих.

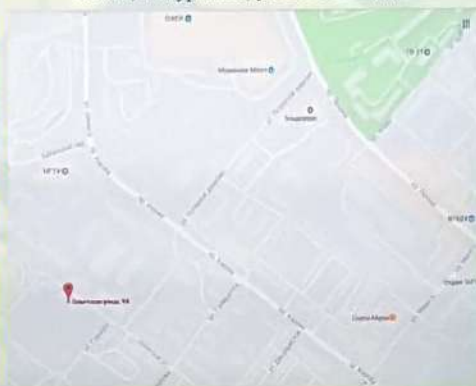
Дать пострадавшему возможность «выпустить пар» (например, выговориться или «избить» подушку).

Поручить пострадавшему работу, связанную с высокой физической нагрузкой.

Задавайте вопросы, которые помогут бы ему сформулировать и осознать его требования к возникшей ситуации.

Государственное бюджетное учреждение
Мурманской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи»

183010, г. Мурманск, ул. Советская, д. 9а.



Директор

Майкович Мария Ярославовна
(8152) 25-66-30; 25-66-49

Запись на консультацию:

дети до 4 лет

Отдел ранней помощи - (8152) 25-37-36;

дети от 4 до 18 лет

ЦПМПК МО - (8152) 25-66-23;

Координационный центр - (8152) 25-40-62

Центр по профилактике правонарушений -
(8152) 25-40-61

E-mail: opmpk@mail.ru

Сайт: <http://www.cpmss.ru>

ГОБУ МО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»



ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ СТРЕССОВЫХ РЕАКЦИЯХ

Памятка для родителей
и учителей

Мурманск

Острые стрессовые реакции

- это реакции, которые развиваются у человека без каких-либо других проявлений психических расстройств в ответ на необычный физический или психический стресс.

Каждый человек реагирует на стресс по-разному: плач, гнев, истерика, апатия и т.п.

Симптомы появляются сразу вслед за стрессовым событием. Они проходят быстро (от нескольких часов до нескольких суток).

Это нормальные реакции на ненормальные обстоятельства для человека.

Психомоторное возбуждение

- проявляется от суетливости до разрушительных действий, часто сопровождается речевым возбуждением (болтливость, выкрики фраз, слов, отдельных звуков).

Необходимо привлечь внимание ребенка к себе. Говорить необходимо спокойным голосом, избегать фраз с частицей «НЕ».

Указания должны формулироваться четко и коротко. Если удается выполнить их – ребенка необходимо поощрить.

Необходимо помнить, что психомоторное возбуждение может смениться нервной дрожью, плачем, а также агрессивным поведением.

Истерика

Постараться удалить зрителей или отвести ребенка в уединенное место.

Говорите короткими фразами, уверенным тоном. При возможности, обращайтесь к ребенку по имени.

После истерики наступает упадок сил. В этом случае ребенку необходимо дать возможность отдохнуть, по возможности прилечь или поспать.

Не рекомендуется говорить шаблонными фразами: «успокойся», «возьми себя в руки», «так нельзя».

Плач

Нежелательно оставлять ребенка одного, необходимо позаботиться о том, чтобы рядом с ним кто-то находился, желательно близкий или знакомый человек.

Можно и желательно поддерживать физический контакт, выражать поддержку и сочувствие.

Важно дать ребенку возможность говорить о своих чувствах.

Не надо давать советов.

Нервная дрожь

Нервной дрожи необходимо дать состояться, то есть поскольку в целом это реакция адаптивная.

Нельзя препятствовать проявлению нервной дрожи и физически её останавливать.

Апатия

Необходимо задавать вопросы открытого типа: «Как ты себя чувствуешь?».

Можно предложить какую-то умеренную физическую нагрузку (пройтись пешком, принести чай или воду).

Проводить ребенка к месту отдыха, помочь ему удобно устроиться (обязательно снять обувь).

Позаботиться об удовлетворении его *витальных потребностей (еда, вода, сон).*

Тревога

Важно «разговорить» ребенка и понять, что именно его тревожит. Возможно, он осознает источник тревоги, и тогда она трансформируется в страх, а со страхом справиться проще.

Часто человек тревожится, когда у него не хватает информации о происходящем, поэтому стоит проанализировать, какая информация необходима, когда и где её можно получить, составить план действий.

Не убеждайте, что тревожиться незачем, особенно если это не так.

Не скрываете правду о ситуации или плохие новости, даже если с вашей точки зрения это может его расстроить.

Самое мучительное переживание при тревоге - это невозможность расслабиться, поэтому важно помочь ребенку снять мышечное напряжение.