



Как улучшить взаимоотношения между родителями и детьми

Заповеди благоприятных
отношений между родителями и
детьми

- *Семья начинается с «**МЫ**»,
решайте вместе любые
противоречия и проблемы.*
- *Уважайте друг друга,
внимательно относитесь
к просьбам и желаниям другого.*
- *Не упрекайте, не обвиняйте и
не унижайте друг
друга.*
- *Спешите сделать доброе
дело и не ждите награды.*
- *Будьте терпимы, не спешите
излить свой гнев, подумайте
сначала.*
- *Умейте понять и простить
друг друга.*
- *Смейтесь вместе, а не над...*
- *Ищите друг в друге хорошее,
говорите о достоинствах*
- *Даже если уверены, что
виноват кто-то, ищите
причину в себе.*

- *Делайте первым шаг
навстречу, если возникнет
ссора или конфликт.*

Что же делать, если проблемы не
разрешаются?

- *Настроиться на то, что вам
понадобится терпение и
настойчивость.*
- *Смириться с мыслью, что
каждый имеет право на своё
мнение, каждому нужно
уметь уважать права других.*
- *Использовать стратегию
сотрудничества-то есть
максимального*
- *Удовлетворения интересов
обеих сторон, это даст
возможность конструктивно
разрешить конфликт.*

Как здорово если Вы
используете пять основных
правил взаимоотношений в
семье

- 1. Ласковые слова**
- 2. Время, которое проводите
вместе**
- 3. Помощь друг другу**

4. Подарки 5. Тактильный контакт



автор составитель
педагог-психолог ГБОУ лицей №384
Иванова Е.В.

Синдромы поведения подростков, на которые следует обратить внимание!

- затяжные нарушения сна: подростка преследуют страшные сны с картинами катаклизмов, катастроф, аварий или зловещих животных;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- депрессия, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении видно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий пубертат с выраженными соматическими эндокринными и нервно-психическими нарушениями;
- употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

ПРИЗНАКАМИ СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ МОГУТ БЫТЬ

1. Изменения в сфере межличностных отношений
2. Изменения стереотипов поведения
3. Характерные высказывания
4. Изменения эмоционального фона
5. Изменение физического состояния

ЧТО МОЖЕТ ПОДДЕРЖАТЬ

- Установите заботливые взаимоотношения с ребёнком
- Будьте внимательным слушателем
- Будьте искренними в общении с ребёнком. Спокойно и доходчиво спрашивайте о тревожащей ситуации.
- Помогите определить источник психического дискомфорта.
- Вселяйте надежду, что все проблемы можно решить конструктивно
- Помогите ребёнку осознать его личностные ресурсы
- Окажите поддержку в успешной реализации ребёнка в настоящем и

помогите определить перспективу на будущее.

Для нормального развития подростков необходимы определенные условия:

- ▶ сочетание свободы и ответственности в деятельности; подросткам необходимо конструктивное взаимодействие со взрослыми, принятие выработанных правил в школе, семье обществе;
- ▶ принятие себя (своего физического я, характера, особенностей, эмоций);



- ▶ обучение навыкам достойного поведения (взаимодействие, отстаивания чувства собственного достоинства)
- ▶ информация о современной жизни: они имеют право и должны получать достаточно достоверную информацию по всем волнующим подростков вопросам, проверять ее и анализировать (секс, уголовное право, наркотики и алкоголь, религия, секты, молодежные движения и т.д.)

Экстренная психологическая
помощь

8-800-2000-122

* Телефон доверия 371-61-10
(круглосуточно).

* Центр экстренной
психологической помощи
МЧС

* 476-71-04, 718-25-16

Кризис (от греч. *krisis* — решение, поворотный пункт, исход) — это переломный момент, тяжелое переходное состояние, обострение, опасное неустойчивое состояние.

Кризис возникает в ситуациях, когда усвоенных ранее образцов поведения недостаточно для совладания с обстоятельствами.

*Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
лицей №384
Кировского района Санкт-Петербурга*

ПРОФИЛАКТИКА КРИЗИСНЫХ СОСТОЯНИЙ ШКОЛЬНИКОВ



РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ



Составила педагог-
психолог Иванова
Е.В.

* По материалам сайта-
mail: resurs.kzn@tatar.ru
сайт: edu.tatar.ru

март 2022

