

ПРИЗНАКИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ У ДЕТЕЙ

1. Трудность засыпания и беспокойный сон.
2. Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла.
3. Беспричинная обидчивость, плаксивость или, наоборот, повышенная агрессивность.
4. Рассеянность, невнимательность.
5. Беспокойство, непоседливость.
6. Отсутствие уверенности в себе, которое выражается в том, что ребенок все чаще ищет одобрения у взрослых, буквально жметя к ним.
7. Проявление упрямства.
8. Постоянно сосет палец, жует что-нибудь, слишком жадно, без разбора ест, заглатывая при этом пищу.
9. Боязнь контактов, стремление к уединению, отказ участвовать в играх сверстников (часто ребенок бесцельно бродит по групповой комнате, не находя себе занятия).
10. Игра с половыми органами.
11. Подергивание плечами, качание головой, дрожание рук.
12. Снижение массы тела или, наоборот резкая прибавка в весе.
13. Повышенная тревожность.
14. Дневное и ночное недержание мочи, которого ранее не наблюдалось.

**ВСЕ ЭТИ ПРИЗНАКИ МОГУТ ГОВОРИТЬ О ТОМ,
ЧТО РЕБЕНОК НАХОДИТСЯ В СОСТОЯНИИ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО
НАПРЯЖЕНИЯ, ТОЛЬКО В ТОМ СЛУЧАЕ,
ЕСЛИ ОНИ НЕ НАБЛЮДАЛИСЬ РАНЕЕ**



Психическое здоровье подростка

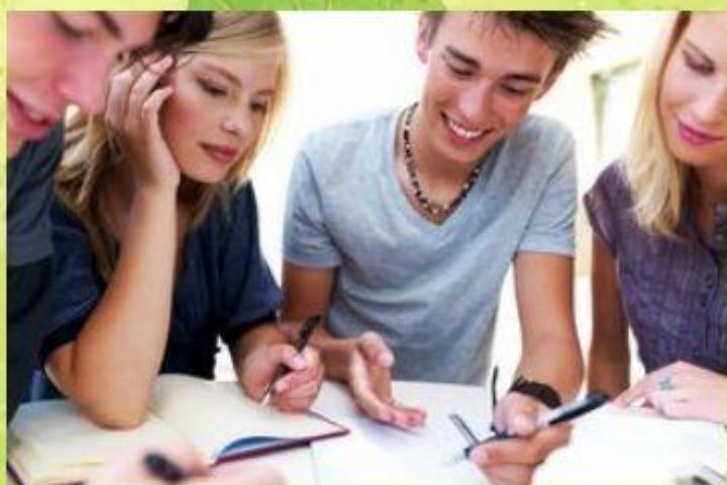


Психическое здоровье зависит от:

- ⇒ Состояния центральной нервной системы
- ⇒ Личностных особенностей
- ⇒ Обстановки в семье
- ⇒ Взаимоотношений со сверстниками

«Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.
- Не оказывайте нажима на ребенка.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — негативно влияют на психическое состояние подростка.



Психическое здоровье подростка – это состояние благополучия, при котором каждый ребенок может реализовать свой собственный потенциал, справиться с повседневными задачами, продуктивно учиться и выполнять общественные и домашние обязанности

Признаками психического здоровья является

- Уважение к себе;
- Умение переживать неудачи
- Эффективная борьба со стрессом
- Забота о других людях
- Качество взаимоотношений с другими людьми



В ТРУДНЫЕ СИТУАЦИИ:

- ✓ Чаще разговаривайте с ребенком, объясняйте ему непонятные явления и ситуации, суть запретов и ограничений.
- ✓ Помогите ребенку научиться вербально выражать свои желания, чувства и переживания.
- ✓ Помогите научиться объяснять свое поведение и поведение других людей.
- ✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- ✓ Не спешите прибегать к наказаниям. Постарайтесь воздействовать на ребенка просьбами — это самый эффективный способ давать ему инструкции.
- ✓ В качестве воспитательного воздействия чаще используйте ласку и поощрение, чем наказание и порицание.

ПОЗВОЛЬТЕ РЕБЕНКУ ОШИВАТЬСЯ

Для того чтобы воспитать человека, не нужно «стелить соломку» на каждом углу: стараться предугадывать каждый его шаг и каждое движение. Ребенку необходимо находиться в состоянии выбора, и не всегда нужно подсказывать, куда наступить. Как во время первых шагов не нужно каждый раз поднимать ребенка после падения, так и впоследствии лучше воздержаться от жалости и сюсюканья. Иначе, с каждым разом все громче озвучивая криком свою неудачу, он будет ждать, когда вы его поднимете и пожалеете. Необходимо, чтобы ребенок научился вставать сам.

Этот принцип должен лежать в основе воспитания: предоставлять ребенку право выбора и создавать условия для проявления собственной воли. Сила воли формируется с возрастом. Родители могут помочь в этом, создавая необходимые условия. Когда у ребенка слабая воля борется с сильным желанием или пристрастием, она терпит поражение. Но только в конфликте между желаниями и совестью вырабатываются моральные принципы. Ребенку надо дать возможность испытать



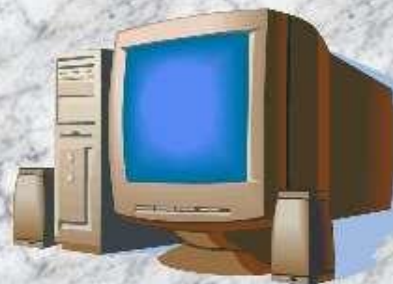
Рекомендации учащимся по теме: «Безопасный интернет»



Подумай, прежде чем выслать виртуальному другу информацию о себе или личное фото! Ты не можешь знать, как они будут использованы.

Фотографии, попав в виртуальный мир, остаются там надолго. Их нельзя уничтожить, даже если ты уберешь их со своего сайта. Размещая интимные фотографии, подумай о том, что их могут увидеть друзья, родители, знакомые.

Ты не знаешь, кем твой виртуальный друг может оказаться в реальной жизни. Если ты решишь встретиться с человеком, которого знаешь только по общению в Интернете, сообщи об этом кому-то из взрослых и пригласи с собой на встречу друга из реального мира. Выбирай для встречи людные места и светлое время суток.



Помни, то, о чем ты читаешь или часто видишь в Интернете, не всегда является правдой.

Если тебя что-то смущает или пугает в виртуальном мире, либо ты получаешь письмо или сообщения с угрозами, оскорблениями, скажи об этом родителям или человеку, которому ты доверяешь.



Памятка родителям по предупреждению детской агрессивности.

- ▶ Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- ▶ Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- ▶ Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.
- ▶ Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
- ▶ Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяет е делать себе.
- ▶ Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
- ▶ Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- ▶ Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.
- ▶ Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.
- ▶ Помните, что ребенок – это воплощенная возможность!
Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере!

