**Памятка для родителей**

**Общение с ребенком**

1. Общение с детьми должно быть не меньше 3-4 часов в сутки.

2. Уважаемые родители, не кричите на детей, и вы убедитесь, что ребенок научился вас слышать.

3. Помните, что если вы - человек добрый, вас будут окружать добрые люди, если вы злой - злые.

4. Воспитание - это передача детям вашего жизненного опыта. Будьте милосердны!

5. Если у вас возникли трудности в деле воспитания, обратитесь за помощью в школу – здесь всегда поймут и вас, и вашего ребенка.

**Создание благоприятной семейной атмосферы**

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время, которое требуется каждому для ночного отдыха, величина сугубо индивидуальная. Показатель один – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

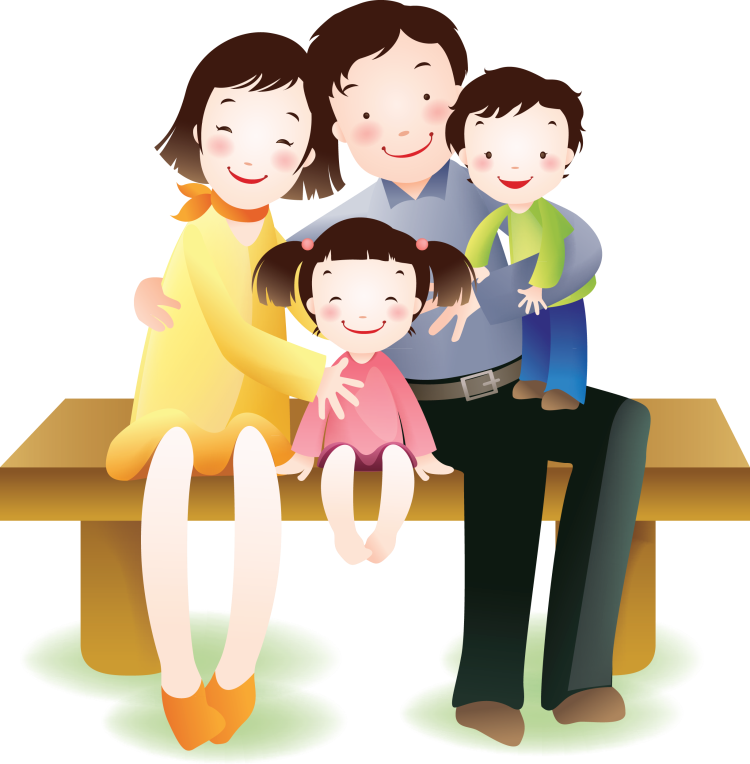
Если у родителей есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым делом спрашивать: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать нейтральные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?».

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.



**8 правил воспитать ребенка успешным человеком**

**Правило первое: не бей лежачего**

Двойка - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых упреков.

**Правило второе: не более одного недостатка в минутку**

Чтобы избавить ребенка от недостатка, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто ―отключится, перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствительным к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно переносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорить только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.

**Правило третье: за двумя зайцами погонишься**

Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие.

**Правило четвертое: хвалить - исполнителя, критиковать – исполнение**

Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желания учиться.

**Правило пятое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами**

Не надо сравнивать ребенка с успехами соседского. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальная победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.

**Правило шестое: не скупитесь на похвалу**

Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделить из потока неудач крошечный островок, соломинку, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: ―Не сделал, не старался, не учил порождает Эхо: ―не хочу, не могу, не буду!

**Правило седьмое: техника оценочной безопасности**

Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка – и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной оценке у ребенка нет ни иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: ―Еще не знаю, но могу и хочу знать.

**Правило восьмое: ставьте перед ребенком предельно конкретные цели**

Тогда он попытается их достигнуть. Не искушайте ребенка невыполненными целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. Договоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком, если это будет достигнуто.



**Уважаемые родители!**

**Помните!**

**Если ребенок провинился:**

* Не принимайтесь за воспитание в плохом настроении.
* Не показывайте готовых решений.
* Не унижайте его.
* Не угрожайте.
* Не вымогайте обещаний.
* Сразу давайте оценку поступку, ошибке.
* Оценивайте поступок, а не личность.

**Наказывая нужно помнить:**

* Гораздо большей воспитательной силой обладает прощение поступка, а наказание освобождает от мук совести.
* Наказание должно быть не нормой, а исключением.
* Правом наказания в семье должен обладать один человек, наиболее уважаемый, любимый ребенком.
* Наказывать за проступок.
* Не читать длинных нотаций.
* Не напоминать о проступке.
* Вести разговор о проступке наедине.

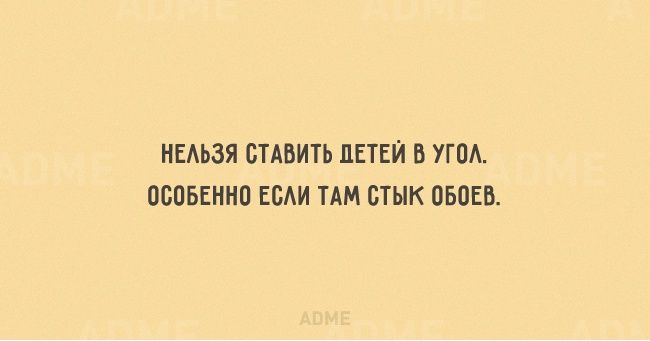


**Анкета для родителей**

Уважаемые родители! Ваши взгляды по использованию в воспитании детей мер поощрений и наказаний очень интересны для нас. Просим ответить на вопросы анкеты Ваши глубокие раздумья, искренние ответы окажут огромную помощь в воспитании детей.

1. Слушается ли Вас ребенок?
2. Нужно ли использовать в воспитании ребенка наказание? Почему?
3. Как Вы добиваетесь выполнения распоряжения, запрета, послушания?
4. Какие наказания Вы применяете к своему ребенку? За что?
5. Чему отдаете предпочтение: поощрению или наказанию?
6. За что и как поощряете ребенка?
7. Какие поощрения и наказания применяли к ребенку в течение 2 недель?
8. Какие чувства, по- вашему, вызываете Вы у своего ребенка: любовь, уважение, интерес, безразличие, иронию, презрение, страх, ненависть?
9. Какие чувства вызывает у Вас ребенок? Верите ли Вы в него? Надеетесь ли Вы на его будущее?





Немного юмора

**Памятка «Как родителям справиться с буллингом»**

**Буллинг** относительно новый термин, обозначающий старое, можно сказать, вековое явление – детскую жестокость. Заметное звучание проблема буллинга приобретает в подростковом возрасте в силу сложности и противоречивости особенностей растущих детей, внутренних и внешних условий их развития. Именно в это время, усвоив определенные паттерны поведения, например поведение «жертвы», подросток может следовать им всю последующую жизнь. При этом ситуация буллинга негативно влияет не только на «жертв», но и на «агрессоров», т.к. если проявление агрессии оказывается эффектным, то это может закрепится в качестве стиля поведения в будущем.

Буллинг (bullying,от англ. bully - хулиган, драчун, задира, грубиян, насильник) – длительный процесс сознательного жестокого отношения, физического, словесного и (или) психологического преследования со стороны одного или группы детей к другому ребенку (другим детям). Буллингу дети могут подвергаться не только в школе, но и в социальных сетях, что гораздо сложнее присечь.

****

**Если ваш ребенок стал жертвой буллинга**

Большинство детей стесняются признаться в том, что над ними издеваются. Они могут никому об этом не рассказывать. Если ваш ребенок все-таки пришел к вам за помощью, отнеситесь к этому серьезно. Если ребенок впервые попросил о помощи, но к нему не отнеслись серьезно, второй раз он уже к вам не обратится.

**Как догадаться, что ребенок – жертва буллинга?**

***Вот сигналы, на которые следует обратить внимание.***

                                 Ваш ребенок: - не приводит домой кого-либо из одноклассников или сверстников и постоянно проводит свободное время дома в полном одиночестве.

                                 Не имеет близких приятелей, с которыми проводят досуг (спорт, компьютерные игры, музыка, долгие беседы по телефону).

                                 Одноклассники редко приглашают его на дни рождения, праздники, или он сам никого не приглашает к себе, потому что боится, что никто не придёт.

                                 По утрам часто жалуется на головные боли, расстройство в желудке или придумывает какие-либо причины, чтобы не идти за занятия;

                                 Задумчив, замкнут, ест без аппетита, неспокойно спит, плачет или кричит во сне.

                                 У него наблюдается пессимистичное настроение, может говорить о том, что боится ходить в ОУ или покончит жизнь самоубийством.

                                 В его поведении просматриваются резкие перемены в настроении.

                                 Злость, обиду, раздражение вымещает на родителях, родственниках, более слабых объектах (младшие братья и сестры, домашние животные).

                                 Выпрашивает или тайно берет деньги, внятно не объясняя причину своего проступка (особую тревогу стоит проявлять в том случае, когда исчезают крупные суммы денег, дорогие вещи, украшения – деньги могут быть использованы на откуп от вымогателей, покупку алкоголя, наркотиков).

                                 Приходит домой с мелкими ссадинами, ушибами, его вещи выглядят так, словно кто-то ими вытирал пол; книги, тетради, сумка находятся в аварийном состоянии.

                                 Выбирает нестандартную дорогу в ОУ.

****

**Как помочь своему ребёнку, ставшему жертвой школьного буллинга**

- прежде всего, понять истинную причину происшедшего с ним;

- убедиться, что ваш ребёнок действительно стал жертвой школьного буллинга;

- сообщить об этом учителю и школьному психологу;

- сообща найти пути выхода из сложившийся ситуации;

- если ребёнок был сильно напуган и потрясён случившимся, не отправлять его на следующий день в школу;

- при сильно пережитом стрессе попытаться перевести ребёнка в другой класс или даже в другую школу;

- в случае развития посттравматического стрессового синдрома немедленно обратиться к специалистам;

- ни в коем случае не игнорировать случившееся с ребёнком и не пускать всё на самотёк.

- успокоить и поддержать ребенка словами: «Хорошо, что ты мне сказал. Ты правильно сделал»; «Я тебе верю»; «Ты в этом не виноват»; «Ты не один попал в такую ситуацию, это случается и с другими детьми; «Мне жаль, что с тобой это случилось».

Не отчаивайтесь, поддерживайте ребенка, если он оказался в роли жертвы школьного насилия, и вместе ищите ресурсы для преодоления ситуации. Напомните ему, что есть сферы его жизни, в которых он чувствует себя уверенно, есть люди (одноклассники, родственники, родители), которые могут быть привлечены для участия в решении проблемы, есть его «зоны успешности», на которых важно концентрировать внимание. Это поможет ребенку восстановить самооценку. Очень часто ребенок оправдывает своего преследователя, обвиняет себя в том, что происходит. Необходимо совместно с ребенком обсудить мотивы поведения агрессора: самоутверждение, психологическая компенсация за испытанное самим насилие, своеобразная самооборона от агрессии окружающего мира. Выход может оказаться простым, но ребенку в состоянии стресса не приходит в голову использовать имеющиеся у него ресурсы. Иногда достаточно малейшего вмешательства, простой демонстрации намерения защитить, чтобы прекратить преследования.



**Родители могут сыграть важную роль в предотвращении проявлений буллинга**.

 Вот несколько советов об этом:

                                 Учите детей [решать проблемы](https://childdevelop.ru/articles/develop/3107/) конструктивно, без агрессивности, хвалите их, когда у них это получается.

                                 Хвалите их, когда они хорошо себя ведут, это поможет им поднять самооценку. Детям нужна [уверенность в себе](https://childdevelop.ru/articles/upbring/340/), чтобы они могли отстоять свою точку зрения.

                                 Спросите у детей, как прошел их день в ОУ, внимательно выслушайте, что они говорят о своих одноклассниках и проблемах, об ОУ.

                                 Серьезно отнеситесь к буллингу. Большинство детей стесняются рассказывать, что их обижают. Возможно, у вас будет только один шанс на то, чтобы помочь ребенку.

                                 Если вы видите, что кого-то обижают, обязательно вступитесь за ребенка, даже если обидчиком является ваше чадо.

                                 Призывайте ребенка оказывать помощь тем, кто в ней нуждается.

                                 Никого не обижайте сами. Если детей обижают дома, они будут вымещать злость на других. Если ваш ребенок видит, что вы обижаете кого-то другого, насмехаетесь над ним или сплетничаете о ком-то, он будут поступать так же.

***Будьте внимательны к своему ребенку, стремитесь к доверительным отношениям с ним, поддерживайте его в трудных ситуациях, обращайтесь за помощью к педагогам, психологам и руководителям образовательной организации!***

**Памятка для родителей "Осторожно, буллинг!"**

**БУЛЛИНГ — ЭТО КОГДА ОДИН ЧЕЛОВЕК НАМЕРЕННО И НЕОДНОКРАТНО ЗАСТАВЛЯЕТ ДРУГОГО ЧЕЛОВЕКА ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ПЛОХО, И ПРИ ЭТОМ ЖЕРТВЕ ТРУДНО ЗАЩИТИТЬСЯ. Однако ситуация не считается БУЛЛИНГОМ, когда двое учащихся, у которых есть похожие сильные стороны, дерутся или спорят друг с другом.**

**БУЛЛИНГ это:**

* СЛОВЕСНЫЕ ОСКОРБЛЕНИЯ
* ФИЗИЧЕСКИЕ ПОБОИ, ПОДНОЖКИ, ТОЛЧКИ
* УГРОЗЫ
* НЕПРИЛИЧНЫЕ ЖЕСТЫ
* ВЫМОГАТЕЛЬСТВО
* ИГНОРИРОВАНИЕ КОГО-ТО, ОСТАВЛЕНИЕ В СТОРОНЕ
* ПОПЫТКИ ЗАСТАВИТЬ ДРУГИХ НЕ ЛЮБИТЬ ЖЕРТВ
* ПИСАТЬ ИЛИ РИСОВАТЬ ГАДОСТИ ПРО КОГО-ТО
* КИБЕРБУЛЛИНГ

**ПРИЗНАКИ**

* Ребенок ВНЕЗАПНО теряет интерес к школе, ищет причины не посещать занятия.
* Изменения в настроении и поведении. Ребенок, без видимых причин, становится замкнутым, мнительным, тревожным.
* Часто болеет и жалуется на боли в животе, в груди, головную боль при отсутствии соответствующих симптоматике заболеваний, теряет аппетит
* Частые нарушения сна.
* Следы насилия
* Повышенная раздражительность и утомляемость
* Появляются запросы на дополнительные деньги.
* Отдает предпочтение взрослой компании, не общается со сверстниками.
* Отказывается разговаривать на «неудобные темы».

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

1. Оказать психологическую и эмоциональную поддержку ребенку, дать понять ребенку, что вы на его стороне и приложите максимум усилий, чтобы урегулировать сложившуюся ситуацию с травлей
2. Не поддаваться паническим и агрессивным настроениям, сохранять спокойствие. Первоочередная задача — успокоиться самому и успокоить ребенка, обеспечив ему ощущение защищенности и эмоционального комфорта.
3. Внимательно выслушать ребенка. Разобраться в причине и последовательности событий, задавать вопросы и попытаться узнать его мнение по поводу причины сложившейся ситуации.
4. Уверить ребенка в том, что проблема не у того, кто является жертвой, а у того, кто выступает агрессором. Шаблон, который является общим для всех моделей поведения агрессоров, заключается в том, что обидчик утверждается в своей самооценке «нездоровым» способом.
5. Обучение навыкам преодоления трудностей. Понимая такую особенность буллинга, как дисбаланс власти, стоит объяснить ребенку, что агрессор тем сильнее, чем сильнее расстраивается или злится жертва.

**ПАРАЛЛЕЛЬНО С ЭТИМИ ДЕЙСТВИЯМИ НЕОБХОДИМО:**

1. Как можно скорее сообщить о проблеме классному руководителю. Вы, как родитель, можете попросить организовать встречу совместно с директором или завучем для системного подхода к преодолению буллинга благодаря сотрудничеству «родитель-учитель-администрация школы».
2. Совместно с учителем должны быть приняты следующие действия:

-отличить буллинг от других форм насилия и агрессии;  
-обозначить травлю не как индивидуальную проблему, а КАК ПРОБЛЕМУ КОЛЛЕКТИВА

1. ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ШКОЛЬНОМУ ПСИХОЛОГУ. Иногда ситуация травли оказывается морально и эмоционально сложной не только для ребенка, но и для родителя, поэтому не стоит пренебрегать помощью специалиста.
2. Если травля НЕ ПРЕКРАЩАЕТСЯ, при посредничестве учителя (НЕ САМОСТОЯТЕЛЬНО) нужно связаться с родителями обидчика и поговорить с ними, в присутствии педагога, психолога и администрации школы.
3. Интересуйтесь имениями ситуации в школе у УЧИТЕЛЯ не реже раза в неделю.
4. ПОМОГИТЕ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ БЫТЬ УСТОЙЧИВЫМ К ТРАВЛЕ.





**КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?**

ПРИЗНАКИ ОРГАНИЗАТОРА ТРАВЛИ:

* ИМПУЛЬСИВНОСТЬ;
* РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ;
* ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ НЕУСТОЙЧИВОСТЬ;
* ЗАВЫШЕННАЯ САМООЦЕНКА;
* ВРАЖДЕБНОСТЬ (АГРЕССИВНОСТЬ);
* ОТСУТСТВИЕ КОММУНИКАТИВНЫХ НАВЫКОВ при внешнем соблюдении общепринятых норм и правил;
* СКЛОННОСТЬ КО ЛЖИ ИЛИ ЖУЛЬНИЧЕСТВУ.

**ЧТО ДЕЛАТЬ:**

* Четко назовите то, что происходит: «То, что ты делаешь — это насилие».
* Попросите ребенка поставить себя на место жертвы, описывая конкретные действия, подробнее об этом можно поговорить с педагогом-психологом.
* Обозначьте отношение к происходящему: «Это серьезная проблема, причем не только твоя, а всей группы (класса, компании).
* Можно посмотреть вместе фильм о травле («Чучело», «Повелитель мух»).
* Поддержите вашего ребенка в намерении измениться. Хвалите его за соблюдение установленных школьных правил поведения, скажите, что вы будете помогать ему изменить его поведение — продумайте план мероприятий, способствующих позитивным изменениям.
* Позитивно проводите с вашим ребенком время.
* Контролируйте.
* Помогайте развивать социальные навыки (дружбы, взаимопомощи, ответственного поведения).

**КАК БЫТЬ ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК СВИДЕТЕЛЬ ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ?**

1. Постарайтесь прояснить ситуацию: что и с каким ребенком (какими детьми) в классе конкретно происходит. Не менее важно **(!!!)**выяснить отношение вашего ребенка к происходящему: постарайтесь понять, поддерживает ли он (она) происходящее или же, наоборот, пытается активно вмешиваться, или же остается в стороне.
2. В случае, если ваш ребенок — один из «группы поддержки» агрессора — см. информацию выше «КАК БЫТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ИНИЦИАТОР ШКОЛЬНОЙ ТРАВЛИ»
3. В случае, если ваш ребенок не выступает в позиции «защитника» жертвы — в первую очередь поддержите его намерения и договоритесь о взаимодействии. Свяжитесь с классным руководителем и/или администрацией школы. Помните: ситуация травли в классе требует немедленного вмешательства, т.к. от ее последствий страдает весь коллектив. Однако не стоит напрямую связываться с другими родителями, не поставив в известность педагогический коллектив и администрацию.
4. Наиболее аккуратно необходимо действовать в ситуациях, в которых ребенок сохраняет нейтралитет к происходящему — вероятнее всего, ребенок испытывает страх перед возможными действиями агрессоров. В этом случае очень важно сформировать единую позицию совместно с ребенком — необходимо прийти к соглашению о том, что травля в коллективе недопустима.
5. Важным шагом также может стать распространение научно-популярных материалов, рассказывающих о вреде и последствиях травли среди родительского сообщества в групповом чате или в рамках родительских собраний. Согласовывайте свои шаги с классным руководителем, педагогом-психологом, социальным педагогом, администрацией школы.

**ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ СТОИТ:**

* Обещать ребенку хранить в секрете, что его травят в школе. Первая и главная задача взрослых — признать проблему и сообщить о ней классному руководителю и директору школы. Ни в коем случае нельзя замалчивать факты буллинга, только придав проблеме гласность, вы сможете ее разрешить. Индивидуальной работы и разговоров с ребенком тут недостаточно.
* Не советуйте ребенку отвечать на агрессию агрессией. Очень часто родители рекомендуют ребенку, который подвергается травле, «дать сдачу», «уметь за себя постоять». Родителю важно понимать разницу между единичной школьной дракой и регулярной систематической травлей.
* По мнению австралийского эксперта Кен Ригби, многие хулиганы не являются физическими слабыми и не всегда отступают. Следовательно, ждут сопротивление жертвы, но конечным результатом может быть особенно тяжелое физическое избиение, продолжение и ухудшение ситуации с издевательствами.
* Напрямую выяснять отношения с одноклассниками, ребенком-булли, а также, его родителями. Такими действиями вы можете подвергнуть ребенка большей опасности. К тому же, каждый родитель не всегда сразу признает вину своего ребенка, а наоборот будет защищать его и говорить, что он так поступить не мог.
* Не стремитесь делать скоропостижные выводы и принимать действия, не разобравшись. На данном этапе ваша задача заключается в получении объективной картины происходящего для скорейшего выхода из ситуации.
* Не давайте советов школе, как поступить с одноклассниками-агрессорами — дождитесь и внимательно наблюдайте за действиями администрации и педагогического коллектива школы.
* Чужие дети — не зона вашей ответственности. Выслушайте предложения педагогического коллектива, задайте уточняющие вопросы, примите к сведению действия, которые нужно совершить вам и вашему ребенку и делайте то, что зависит от вас. Постарайтесь довериться классному руководителю и администрации. При выстраивании конструктивного диалога со школой работа над проблемой может вестись комплексно и, следовательно, более эффективно.

**Говорите со своими детьми о том, что:**

БУЛЛИНГ — ЭТО ВСЕГДА НЕПРАВИЛЬНО! НИКТО НЕ ИМЕЕТ ПРАВА ЗАПУГИВАТЬ НИ ВАС, НИ КОГО-ТО ДРУГОГО! ДАВАТЬ ФИЗИЧЕСКИЙ ОТПОР В СИТУАЦИИ ТРАВЛИ ОПАСНО!