

- Если кто-либо из числа ваших знакомых и друзей вызывает у вас опасения в отношении вашего ребенка, проверьте свои сомнения и не общайтесь больше с этим человеком.
- Не опаздывайте с ответами на вопросы вашего ребенка по различным проблемам физиологии, иначе на них могут ответить другие люди.
- Постарайтесь сделать так, чтобы ребенок с раннего детства проявлял ответственность за свои поступки и за принятие решений.
- Учите ребенка предвидеть последствия своих поступков. Сформируйте у него потребность ставить вопрос типа: что будет, если?..
- Если ваш ребенок подвергся сексуальному насилию, не ведите себя так, как будто он совершил нечто ужасное, после чего его жизнь невозможна.
- Не обсуждайте при ребенке то, что произошло, тем более с посторонними и чужими людьми.
- Не формируйте у своего ребенка комплекс вины за случившееся.
- Не позволяйте другим людям выражать вашему ребенку сочувствие и жалость. Это формирует принятие им установки, что он не такой, как все.



- Дайте возможность своему ребенку проговорить с вами самую трудную ситуацию до конца и без остатка. Это поможет ему освободиться от груза вины и ответственности.
- Постарайтесь переключить внимание ребенка с пережитой им ситуации на новые занятия или увлечения.
- Ни в коем случае не оставляйте нерешенными проблемы, касающиеся сохранения физического и психического здоровья вашего ребенка.
- Не идите на компромиссы со своей совестью, даже если это ваш ребенок. Спустя годы компромисс может обернуться против вас.

*Помните, что рядом с Вами есть всегда люди, готовые Вам помочь!*

## РОДИТЕЛЯМ



## О СУИЦИДЕ



Я-родитель  
www.ya-roditel.ru

# УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ДЕТСКОЙ МОТИВАЦИИ



СОВМЕСТНАЯ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ



ЧУВСТВО  
СПРАВЕДЛИВОСТИ



ПООЩРЕНИЕ



СТИМУЛИРОВАНИЕ  
ИНТЕРЕСА



ПОДДЕРЖКА



ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ  
СВОБОДЫ  
ВЫБОРА

# 1. Особенности подросткового возраста

Подростковый возраст

Переходный период

Подросток частично принадлежит к *группе детей*

Отсюда – отношение к подростку *как к ребенку*

Подросток частично принадлежит к *группе взрослых*

Отсюда – отношение к подростку *как к взрослому*

Противоречие, так как

Некоторые детские формы поведения для подростка *уже неприемлемы*

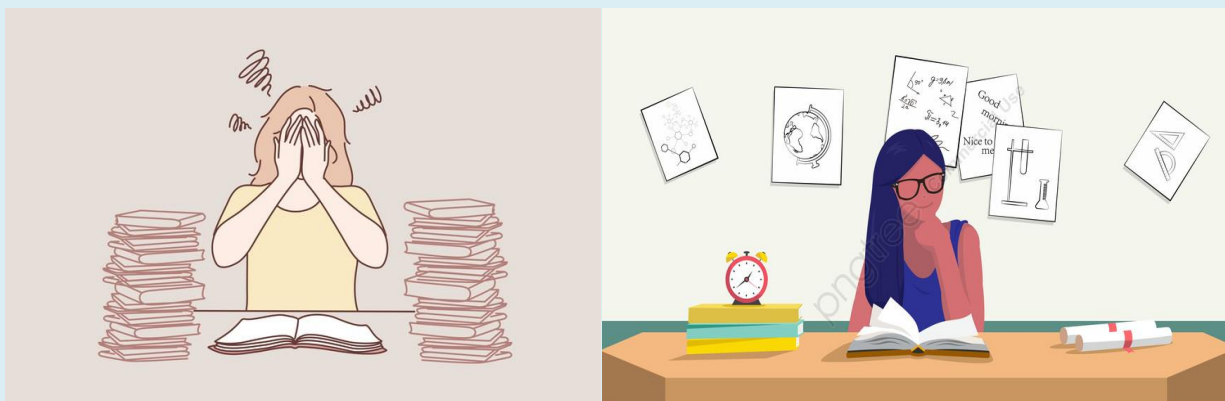
Подросток *теряет преимущества*, которые были у него в детстве

В то же время взрослые формы поведения *еще не разрешены*, или разрешены, но незнакомы подростку

Подросток *еще не может* пользоваться теми привилегиями, которые есть у взрослых

*Таким образом*, подросток находится в состоянии перемещения, **стремится поскорее стать взрослым**, но решать взрослые сложные и ответственные задачи, которые по плечу взрослым, **он еще не умеет**

## Рекомендации для родителей по психологической подготовке детей к экзаменам



1. Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, что кажется ему наиболее сложным и почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки к экзаменам – на какие-то вопросы придётся потратить больше времени, а что-то потребует только повторения. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые – в часы спада.
2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребёнку, что уже не очень хорошо помните большинство вопросов, которые ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
3. Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
4. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делать короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Важно чтобы ребёнок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если ребёнок хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, олько договоритесь, чтобы это была музыка без слов