

юнисеф 

для каждого ребенка



ПРИ ФИНАНСОВОЙ  
ПОДДЕРЖКЕ  
ПРАВИТЕЛЬСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



# РОДИТЕЛЯМ О РАЗНЫХ ДЕТЯХ



*Советы и рекомендации*



юнисеф 

для каждого ребенка



ПРИ ФИНАНСОВОЙ  
ПОДДЕРЖКЕ  
ПРАВИТЕЛЬСТВА  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# РОДИТЕЛЯМ О РАЗНЫХ ДЕТЯХ

*Советы и рекомендации*

Научно-популярное электронное издание



Минск

Национальный институт образования  
2023

УДК 37.018.11+159.922.7  
ББК 74.90

Авторы:

*О. С. Хруль*, доктор педагогических наук, доцент;  
*В. Г. Стуканов*, доктор педагогических наук, профессор.

Рецензенты:

*Н. С. Старжинская*, доктор педагогических наук, профессор, профессор кафедры методик дошкольного образования БГПУ;  
*О. В. Каплина*, директор Минского городского центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации.

Пособие подготовлено в рамках выполнения проекта Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ) в Республике Беларусь «Инклюзивное образование: благоприятная среда для реализации потенциала каждого ребенка».

Редактор *Н. Н. Мамчиц*  
Компьютерная верстка *Ю. М. Головейко*

Подписано к использованию 2023  
Размещено на сайте 2024

Объем издания 53 706 КБ  
Системные требования: ПО для просмотра документов в формате pdf

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»  
Министерства образования Республики Беларусь.  
Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,  
распространителя печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014.  
Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск



**Учеба и быт: как не навредить ребенку**



**Проблемы поведения: сложная задача для детей и родителей**



**Безысходность: как помочь ребенку**



**Вещества, изменяющие самосознание: как не допустить первого раза**





## Учеба и быт: как не навредить ребенку

1. Условия успешного обучения в школе



2. Развиваем способности детей



3. Определяем способности детей



4. Нейропсихологические упражнения для развития детей



5. Нейропсихологическая коррекция детей с гиперактивностью



6. Как помочь адаптироваться к школе?



7. Как научить трудиться?



8. Как выполнять домашнее задание?





## УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ

1. Организуйте в доме уголок учащегося, поддерживайте в нем порядок.
2. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
3. Рационально организуйте режим дня (выполнение домашних заданий в установленное время в проветренном помещении; отдых на свежем воздухе; полноценный сон; просмотр телевизора (работа за компьютером) не более 1 часа в день).
4. Перед началом выполнения домашнего задания выключите компьютер, телевизор. Не мешайте детям излишними замечаниями, громкими разговорами.
5. Не сидите рядом с ребенком, когда он выполняет домашнее задание, но ежедневно проверяйте его. Учите выполнять задания быстро, четко, не отвлекаясь.
6. Обсудите с ребенком те правила и нормы, о которых он узнал в школе.
7. Поддержите его стремление стать учащимся.
8. Научите ребенка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню (собрать школьные принадлежности; подготовить обувь, одежду).
9. Обращайте внимание на трудности, возникающие у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.
10. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха.
11. К делам ребенка относитесь внимательно, доброжелательно, но будьте требовательны к результатам его деятельности.
12. Если вас что-то беспокоит в его поведении, учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или педагогу-психологу.
13. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился еще один важный человек – учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
14. Вселяйте в детей веру и оптимизм: «Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра!»
15. Учение – это нелегкий и ответственный труд. Но у первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

**Правила являются универсальными для любого ребенка!**

Однако следует учесть распространенные ошибки родителей в воспитании детей, которые необходимо исключить:



### Ошибка 1

Родители зачастую обращаются к специалистам не столько за заключением, сколько за желанием услышать разuverения в серьезности нарушения, упуская время для оказания комплексной помощи детям.

### Ошибка 2

В семье может преобладать стиль воспитания «в культе болезни». Нарушение ребенка становится смысловым центром жизни семьи, что отрицательно сказывается на развитии ребенка и психологическом климате семьи.

### Ошибка 3

Гиперопека над больным ребенком отрицательно сказывается на воспитании других детей в семье. Иногда роль мученика принимает один из родителей, который жертвует всем во имя ребенка.

### Ошибка 4

Ребенок с ОПФР становится причиной обоюдных упреков и критики родителей.

### Ошибка 5

Родители направляют усилия на диагностику заболевания, обследование ребенка и медикаментозное лечение. Немногие учитывают, что успех помощи будет зависеть от участия взрослого в играх, общении, а главное, от своевременно начатых и систематических специальных занятий.

### Ошибка 6

Родители скрывают нарушение ребенка, полагаются на волшебное лекарство, гипноз и т. д., которые ему помогут.

### Ошибка 7

Родители понимают нарушение в развитии ребенка как некий переходной этап, который может исчезнуть сам по себе. Передки выражения «Ничего, перерастет», «Я сам плохо в детстве говорил», «Я тоже поздно пошел» и др. Несостоятельность таких рассуждений очевидна.

### Ошибка 8

Родители неправильно оценивают возможности ребенка: не обращают внимание на то, как ребенок играет, использует игрушки, включается в совместную игру, отвергает или проявляет интерес к новому.

### Ошибка 9

Провоцируют у детей негативную реакцию, тревожность, плаксивость чрезмерными требованиями, которых ребенок с ОПФР в силу его особенностей не может выполнить.

### Ошибка 10

Скрупулезно следят, чтобы ребенок произносил слова правильно, заставляют повторять сто раз одно и то же слово, вызывая тем самым стойкий речевой негативизм. Не замечают, что ребенку трудно строить предложения сначала из двух, затем из трех и четырех слов.

### Ошибка 11

Родителей забавляет то, как ребенок переставляет слоги, искажает слова, неправильно оформляет предложения.

### Ошибка 12

Родители верят в то, что ребенок все понимает, просто пока не говорит, в то время когда логопедическое обследование указывает на значительное речевое отставание у ребенка.



### Ошибка 13

Выполняют задания за ребенка. Обманывают педагогических работников неправильным диагнозом, лишая тем самым развития ребенка в соответствии с программой обучения.

### Ошибка 14

Читают книги, неадекватные возрасту, разучивают стихи в то время, когда ребенок не понимает содержание прочитанного.

### Ошибка 15

Снижают требования к поведению ребенка, закрепление за ним позиции «больного», что неблагоприятно сказывается на его личностном развитии.

### Ошибка 16

Проявляют неуважительное, грубое отношение друг к другу; злоупотребляют алкоголем, курением; включаются в асоциальные компании.

### Ошибка 17

Педагогическая несостоятельность родителей, которая наиболее ярко проявляется в применении к детям физических наказаний. Возникают такие ситуации чаще в тех случаях, если ребенок (в силу его нарушения) часто плачет, не понимает требований, не может выполнить поручение и т. д.

**Следует учесть специфические особенности, характерные для отдельных категорий детей.**

#### *Для детей с нарушениями зрения*

- С незрячим ребенком выполняйте любые задания вместе! Так он лучше чувствует вас и не испытывает тревожности!
- Проговаривайте все действия.
- Читая книгу, объясняйте все слова, так как незрячим детям свойственен вербализм знаний (за конкретным словом нет его понимания или значение слова искажено).

#### **Что делать, если ребенок отказывается носить очки?**

1. Не ругайте ребенка за отказ носить очки. Услышьте причины, по которым он отказывается это делать.
2. Обсудите проблему с врачом. Возможно, на адаптационный период нужно подобрать очки с более слабыми диоптриями.
3. При подборе оправы дайте ребенку время понять ощущения. Убедитесь, что оправа и линзы ему максимально комфортны.
4. К очкам необходимо привыкнуть: постепенно увеличивайте время пользования, периодически отдыхайте от очков.
5. Приведите примеры красивых и успешных людей, которые носят очки. Придумайте интересные истории и сказки о волшебных очках или умных героях-очкариках.
6. Выбирайте вместе аксессуары для очков, учитывая вкусы и предпочтения ребенка.

Дидактические материалы, которые можно использовать для незрячих детей: светящийся набор, набор тактильных букв и др.



### Для детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата

#### Иппотерапия

Занятие ведет тренер, комплекс упражнений подбирается в соответствии с диагнозом, дифференцированно для каждого ребенка с ДЦП.

Цель: использование лошади и ее движений с лечебной целью. Ребенку легче научиться сохранять симметричную позу; контролировать движение головы и туловища; сохранять равновесие; развивать координированную работу мышц; улучшать мышечный тонус; улучшать походку.

#### Плавание

Если у ребенка нет противопоказаний, начинать плавать можно с 9–12 месяцев в специальных лечебных бассейнах вместе с мамой. Это способствует взаимодействию ребенка с мамой; помогает сохранить симметричную позу; контролировать положение тела и равновесие; способствует сенсомоторному развитию; тренирует умение управлять дыханием, что важно для подготовки речевого аппарата.

### Для детей с расстройствами аутистического спектра

#### Что определяет специальные условия обучения ребенка с РАС:

- ✓ вариант аутистического развития, в том числе особенности развития психических сфер (аффективно-эмоциональной, когнитивной, регуляторной);
- ✓ наличие у ребенка особых образовательных потребностей;
- ✓ возраст ребенка.

#### Особенно важно:

- особенности поведения детей с разными вариантами РАС увидеть не трудно;
- очень сложно, но необходимо понять и оценить уровень развития психических функций;
- уровень развития психических функций, способностей, знаний и умений ребенка с РАС выражено неравномерен, часто искажен;
- часто НЕ ребенок НЕ может продемонстрировать свои умения, а взрослым (родителям и педагогам) не хватает способов и приемов, позволяющих этот уровень оценить.

## Особые образовательные потребности детей с РАС:

- визуализация режима дня, правил жизни в школе, расписания и иной важной информации;
- дозирование объема и сложности учебных заданий;
- индивидуальная, с опорой на карточки, подача заданий;
- умение видеть изменение состояния ребенка и понимать причину этих изменений;
- потребность в дозированном и постепенном расширении образовательного пространства;
- дозирование введения в жизнь новизны и трудностей;
- учет темпа и работоспособности ребенка.

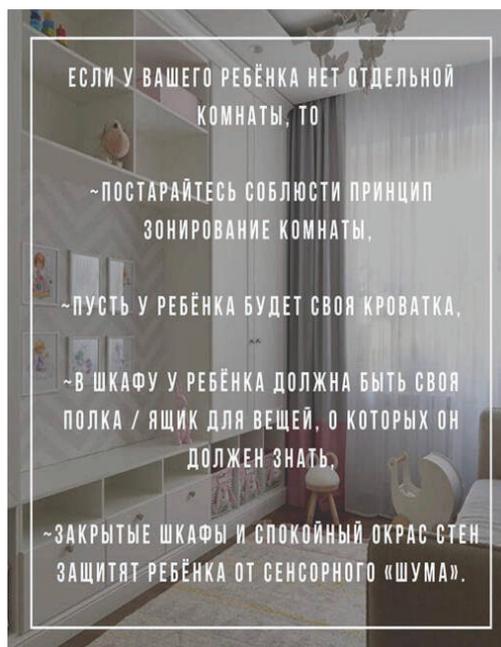
## Возможно, ребенку потребуются в школе:

- ✓ особые условия питания;
- ✓ обучение навыкам альтернативной коммуникации;
- ✓ использование отдельных приемов поведенческой терапии.

Предложим некоторые варианты обустройства детской комнаты для детей с РАС.



ПРИУЧАЙТЕ РЕБЁНКА К ПОРЯДКУ:  
✓ ЕЖЕДНЕВНО УБИРАЙТЕ ВМЕСТЕ С НИМ  
✓ ВВОДИТЕ ПРАВИЛО: «СНАЧАЛА УБЕРИ ОДНУ ИГРУШКУ НА МЕСТО, А ПОТОМ ВОЗЬМИ ДРУГУЮ»  
✓ ЛЕГЧЕ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА СОХРАНЯТЬ ПОРЯДОК, ЕСЛИ У КАЖДОГО ПРЕДМЕТА БУДЕТ СВОЁ ОПРЕДЕЛЕННОЕ МЕСТО;



Выберите удобные для вас стили оформления режима дня, используйте карточки PECS.

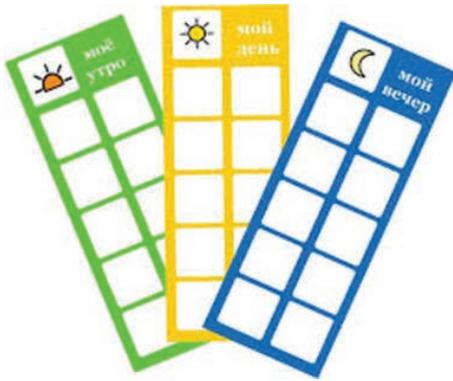
## мой день

когда	нужно сделать		я сделал	
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				
<input type="checkbox"/>				

### Сегодня я буду:

	ЗАПРАВЛЯТЬ КРОВАТЬ	<input checked="" type="checkbox"/>
	УМЫВАТЬСЯ	<input checked="" type="checkbox"/>
	ПЕРЕОДЕВАТЬСЯ	<input type="checkbox"/>
	КУШАТЬ	<input checked="" type="checkbox"/>

СНАЧАЛА	ПОТОМ
 Заниматься	 Играть



я устал	мне грустно	вокруг шумно	я злюсь
Когда я чувствую, что...			
мне нужно...			
и тогда я буду...			
счастлива	спокойна		

я устал	мне грустно	вокруг очень шумно	я злюсь
посчитать до 10	сделать 5 глубоких вдохов	надеть наушники	отдохнуть
счастлив	спокоен		







## РАЗВИВАЕМ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ

**Способности** включают в себя отдельные знания, умения и навыки, а также готовность к обучению новым способам и приемам деятельности.

Существенными предпосылками способностей являются *природные задатки*, с которыми рождается ребенок. От задатков к способностям – в этом и состоит путь развития личности, но пройти его можно лишь в том случае, если условия и обстоятельства жизни ребенка благоприятствуют проявлению природных наклонностей.

**Задача родителей – обеспечить условия, чтобы природные задатки развивались благодаря занятиям специальной деятельностью.**

Способности, как и мускулы, необходимо развивать посредством упражнений. Например, у писателей и ученых есть девиз «Ни дня без строчки!».

**Развитие способностей – дело не одного дня.** Это постоянное, постепенное знакомство с новым, неизведанным. Наблюдая за поведением ребенка, вы сможете разглядеть его наклонности и таланты.

Ребенку может понадобиться помощь в выборе занятия.

**Поговорите с ним об интересных сторонах каждого из его увлечений** и помогите остановиться на каком-то одном из них.

Возможно, ребенку **требуется психологическая поддержка** (он чувствует себя неуверенно). Постарайтесь развить в нем уверенность в своих силах, научить ставить небольшие задачи и добросовестно выполнять их.

Если в характере ребенка недостает настойчивости или глубины, он «скользит по поверхности», то его следует **учить доводить начатое дело до конца**.

Если ваш ребенок не умеет трудиться и ежедневно выполнять скучную работу, без которой невозможно достичь мастерства, надо **учить его трудолюбию и терпению**. Покажите на своем примере, что и вам приходится часто выполнять рутинную работу.



Не зная индивидуальных особенностей ребенка, нельзя дать категорический совет по ограничению или расширению сферы его интересов. Но все-таки можно сказать, что в дошкольном и младшем школьном возрасте ценно *разнообразие детских интересов*.

## Пусть ребенок попробует свои силы в разных областях знаний и видах деятельности.

Разнообразие занятий, интересов является обязательным условием полноты развития ума ребенка, его способностей.

На развитие творческих способностей положительно влияют различные виды детской деятельности. К ним можно отнести:

- > рисование;
- > лепку;
- > чтение;
- > музыку;
- > различные виды аппликации;
- > развивающие игры и упражнения.

Бывает, что ребенок не сразу проявляет интерес к какому-либо занятию. Неудачи могут полностью отбить у него желание заниматься тем или иным делом.

**Задача родителей – сделать все, чтобы занятия доставляли ребенку максимальное удовольствие.**

**Старайтесь радоваться любым, даже маленьким успехам.** Для многих детей оценка родителей приятнее и важнее оценок других людей. Не ругайте за неудачи, приободрите ребенка, объясните: ничего страшного, если сейчас что-то не получается.

**Не давите на ребенка, не заставляйте его делать что-либо против своей воли.** Такими действиями вы не только не добьетесь результатов, но и навсегда отобьете желание ребенка заниматься этим делом.

Родители, помните, что приобретаемые знания обладают способностью притягивать к себе новые знания.

**Будьте терпеливыми в формировании лучших качеств личности** и помните, что поиск таланта не должен становиться смыслом вашей жизни. Любите ребенка таким, какой он есть; чрезмерно не ищите в нем особые дарования. Иначе ребенок почувствует, что вам нужен не он сам, а его успехи.

**Прислушивайтесь к своему ребенку, учитывайте его мнение и желания, создайте в семье благоприятную эмоциональную среду.** Непременно предъявляйте ребенку систему требований и запретов; следите, чтобы он их выполнял, поскольку они являются необходимыми средствами воспитания. Тогда ребенок обязательно добьется успеха, и вы будете им гордиться.

## ВОЗМОЖНОСТИ БЕЗГРАНИЧНЫ!





## Какими способностями обладают лица с особенностями психофизического развития?



### *Незрячие:*

- способны к эхолокации (незрячие используют особую способность для восприятия предметов и определения расстояния до них посредством пальцев или трости);
- демонстрируют особые музыкальные и спортивные способности;
- обладают литературным дарованием;
- мастерски овладевают массажем и т. д.



### *Неслышащие:*

- проявляют кулинарные, танцевальные, художественные способности;
- прекрасно осваивают жестовое пение;
- имеют развитые технические навыки и т. д.



### *Дети с интеллектуальной недостаточностью:*

- артистические, могут быть лучшими кулинарами, музыкантами;
- проявляют художественные способности;
- умело выполняют ручные работы;
- овладевают швейным делом.



### *Дети с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата:*

- имеют ораторские, технические, музыкальные, танцевальные (танцы на колясках) и другие способности.



### *Дети с расстройствами аутистического спектра:*

- проявляют особенные способности в одном или нескольких направлениях: в математике, музыке, искусстве;
- обладают развитой способностью сосредоточиться на деталях и замечать последовательности (например, могут по памяти воспроизводить архитектурные пейзажи, увидев их лишь один раз), способностью к символической коммуникации и др.



## ОПРЕДЕЛЯЕМ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ

У ребенка очевидные *технические способности*, если:

- ✓ он интересуется разнообразными механизмами и машинами;
- ✓ любит конструировать модели, приборы;
- ✓ сам находит причины неисправностей и «капризов» механизмов;
- ✓ любит рисовать;
- ✓ «видит» чертежи и эскизы механизмов.

Ребенок обладает *музыкальными способностями*, если:

- ✓ любит слушать музыку;
- ✓ быстро отзывается на ритм и мелодию, вслушивается в них, легко запоминает;
- ✓ поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает в исполнение много чувств и энергии.

У ребенка *способности к научной работе*, если:

- ✓ он имеет склонность к обобщению, пониманию абстрактных понятий;
- ✓ умеет четко выражать словами чужие и собственные мысли или наблюдения;
- ✓ пытается дать свое объяснение причинам и смыслу различных событий;
- ✓ не унывает и не теряет азарта, если его изобретение или проект не поддержаны.

*Артистические способности* у ребенка проявляются в следующем:

- ✓ когда не хватает слов, он выражает свои чувства мимикой, жестами, движениями;
- ✓ стремится вызвать эмоциональные реакции у других, с увлечением рассказывая о чем-либо;
- ✓ меняет тональность голоса и интонацию, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;
- ✓ с большим желанием выступает перед аудиторией, причем стремится, чтобы его зрителями были взрослые.

У ребенка *незаурядный интеллект*, если:

- ✓ он четко рассуждает, ясно мыслит, понимает недосказанное, улавливает причины и мотивы поступков других людей;
- ✓ обладает хорошей памятью;
- ✓ легко и быстро схватывает новый материал;
- ✓ задает продуманные, оправданные ситуацией вопросы;



- ✓ любит читать книги, причем по программе, на несколько лет опережающей школьную;
- ✓ лидирует среди сверстников по результатам учебы, при этом не всегда являясь отличником; часто жалуется, что в школе ему скучно.

*Спортивные способности* проявляются в следующем:

- ✓ ребенок энергичен, все время находится в движении;
- ✓ смел, безрассуден, не боится синяков и шишек;
- ✓ ловко катается на коньках, лыжах, играет с мячом, в хоккей;
- ✓ по сравнению с другими сверстниками лучше развит физически, обладает отличной координацией движений, пластичен, двигается легко, грациозно;
- ✓ книгам и другим спокойным развлечениям предпочитает подвижные игры, соревнования.

У ребенка *литературное дарование*, если:

- ✓ рассказывая о чем-либо, он придерживается выбранного сюжета, не теряя основную мысль;
- ✓ любит фантазировать или импровизировать на тему действительного события, дополняя его новыми нюансами;
- ✓ использует в своих устных или письменных рассказах слова, которые хорошо передают эмоциональное состояние, переживания и чувства героев сюжета;
- ✓ интересно изображает персонажей своих фантазий.

Ребенок имеет *художественные способности*, если:

- ✓ желая выразить свои чувства или настроение, ребенок прибегает к рисованию или лепке;
- ✓ отражает в своих рисунках все разнообразие предметов, людей, животных, ситуаций;
- ✓ не заикливается на изображении чего-то одного, вполне удавшегося.

**Родителям рекомендуется:**

- наблюдать, к какому виду деятельности ребенок имеет больше способностей;
- поощрять занятия детей любимым делом, создавать условия для развития;
- записать ребенка в кружок в соответствии с его интересами.

Если вы хотите воспитать творческую личность, то:

- будьте терпимы к детским идеям, старайтесь отвечать на все вопросы ребенка, уважайте его любопытство;
- помогайте детям ценить в себе творческие проявления;
- находите слова поддержки для всех начинаний ребенка;
- старайтесь не критиковать ребенка. Он стремится творить не только для себя, но и для тех, кого любит.

Один восточный мудрец сказал:

**«Ребенок – это не сосуд, который нужно наполнить,  
а огонь, который надо разжечь».**



## НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ

### Примеры упражнений и игр для разного возраста

Нейропсихологические упражнения разрабатываются для различных возрастных групп. При выборе одного из них лучше проконсультироваться со специалистом, поскольку в зависимости от тяжести проблемы могут понадобиться особые приемы, подходы к выполнению.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Ребенок еще мал, чтобы с ним серьезно заниматься. На первом году жизни ему важно слышать речь родителей, тактильно изучать мир. Самые полезные вещи: массаж и плавание.

#### ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ДВУХ ЛЕТ

Упражнения по нейропсихологии для детей такого возраста просты и набор их очень скромный.

Нужно читать малышу стихи и сказки. Желательно, чтобы «репертуар» был ограниченным. Повторения полезнее, чем многообразие.

Можно играть в кубики, работать с небольшими предметами, чтобы активировалась мелкая моторика – исключительно под присмотром взрослых.

Главное – заниматься! Простые развлечения способствуют функциональному развитию.



#### ДЛЯ ДЕТЕЙ 3–4 ЛЕТ

Возраст, когда ребенок уже умеет многое, поэтому игры становятся более разнообразными:

1. **«Змейка».** Расставьте несколько стульев в шахматном порядке. Задача ребенка – аккуратно проползти между стульями на животе и на спине.

2. **«Хлопки».** На один хлопок малыш начинает двигаться. На другой – останавливается и замирает. В конце игры посчитайте до 10. После этого ребенок должен тихонечко присесть, успокоиться.

3. **«Замри-отомри».** Включите веселую музыку. Ребенок может под нее двигаться, танцевать. По команде «Замри!» малыш останавливается, по команде «Ототри!» начинает опять двигаться.



4. «Канатоходец». Положите на полу веревку. Ребенок должен по ней шагать, плотно прижимая стопы к полу. Нужно представить, будто веревка не лежит на земле, а натянута в воздухе.

5. «Нюхаем цветок». Положите перед ребенком игрушку в виде растения. Можно вырезать цветок из бумаги. А можно взять и настоящий, если у малыша нет аллергии и других противопоказаний. Ребенок носом глубоко втягивает воздух. Рот закрыт. Выдыхать малыш должен ртом, так же сильно. Упражнение повторите 5 раз.

6. «Свечка». Можно взять настоящую свечу или муляж, если нет желания или возможности работать с огнем. Ребенок вдыхает через нос и сильно выдыхает через почти закрытый рот. Постепенно пламя необходимо отдалять от малыша, объяснив ему, что дуть с каждым разом нужно сильнее.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ

1. «Река и берег». На полу положите веревку – это граница между рекой и берегом. По команде «Река!» малыш должен «нырнуть». По команде «Берег!» – «выбраться на сушу».

Сначала команды чередуются последовательно. Затем можно менять порядок. Например, несколько раз сказать: «Река!» Ребенок должен оставаться «в воде».



Есть более сложный вариант игры: взрослый не только говорит, но и показывает, что нужно делать. Причем сказав «Река!», взрослый может остаться «на берегу». Малыш должен слушать и реагировать на то, что произносят, а не повторять движения взрослого.

Если есть проблемы с этим упражнением, то можно предложить мальчику или девочке сначала проговаривать свои действия, мысленно определять, что нужно совершить, а потом уже «прыгать в воду» или «выбираться на берег». Это поможет успокоиться, сосредоточиться и выполнить всё правильно.

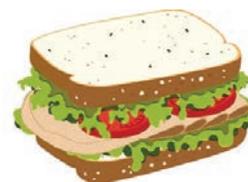
2. «Теннис без ракеток». На пустую ровную поверхность стола положите легкий шарик (как для пинг-понга). Задача каждого из двух игроков – задуть спортивный снаряд на сторону соперника. Идеально, чтобы шарик упал со стола. Условие: не касаться мячика руками, носом, ушами и всем остальным. Отличная тренировка для легких.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ 5–7 ЛЕТ

1. «Мама ничего не знает». Изготавливаются карточки, на которых написаны задания (как фанты). Мама вытягивает листок, на нем – простое упражнение. Но она не знает, как его выполнять. Например: «Сделай бутерброд». Ребенок должен давать четкие инструкции:

- взять хлеб;
- нарезать его;
- взять из холодильника соус и т. д.

Задания стоит придумывать любые, но такие, чтобы ребенок в 5–7 лет мог их детально описать. Можно привлечь к игре и папу, чтобы он помогал ребенку, который запутался.



Существует вариант этой игры с рисованием. Ребенок изображает на листе какие-то простые фигуры, затем рассказывает маме, что ей нужно сделать, чтобы получилось то же самое.



2. **Дыхательное упражнение «Ветерок».** Ребенок набирает в рот воздуха. Далее он должен изобразить с его помощью шум ветра, свист птицы или воинственный клич аборигена. То есть нужно каким-то образом прикладывать палец или целую ладонь к губам. Как именно это сделать, ребенок должен понять сам. Вначале могут подсказывать взрослые.

### ДЛЯ ДЕТЕЙ 7–10 ЛЕТ



«Угадай». Возьмите 30–40 карточек. Например, с изображениями животных. Взрослый выбирает карточку. Ребенок должен узнать, какую именно. Для этого школьник может задавать вопросы, но только такие, на которые можно ответить односложно («да» или «нет»).

У ребенка 20 попыток. Перебирать карточки по очереди нельзя.

Есть вариант сложнее: карточки не используются. Взрослый загадывает любой предмет из конкретной категории (например, птицы). Ребенок задает вопросы, получает на них ответы и, учитывая признаки загаданного, предполагает, что именно это было.



### ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ

1. «Кулак – ребро – ладонь». Можно выполнять упражнение за столом утром, днем и вечером. Оно простое, но положительно влияет на укрепление межполушарных связей. Нужно по очереди менять положение руки: сжать в кулак, поставить ребром на стол, затем положить ладонь.

2. «Гравитационный планер». Ребенок садится и скрещивает ноги в лодыжках. Наклоняясь вперед, опускает руки вниз с одновременным выдохом. На вдохе поднимается, принимает исходное положение.

3. «Сова». Нужно крепко взяться правой рукой за левое плечо, повернуть голову назад, глубоко вдохнуть, повторить то же самое с другим плечом, развернуть плечи, опустить подбородок на грудь, глубоко вдохнуть. Это упражнение помогает расслабиться, если подросток долго сидит.

### УНИВЕРСАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ДЛЯ ДЕТЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

1. «Правило левой руки». Если ребенок левша, то уделяйте внимание правой руке. Старайтесь делать как можно больше мелких моторных движений левой рукой. Например, чистить зубы, писать, рисовать, расчесываться, застегивать пуговицы. (У человека, как правило, активно только одно полушарие, второе работает в фоновом режиме. Правши преимущественно пользуются левым полушарием, отвечающим за логику и анализ. Правое полушарие коры головного мозга отвечает за интуитивные способности. Чем больше движений выполняются левой рукой, тем больше активируется правое полушарие, развивается интуиция, расширяется сознание.)

2. «Музыка». Родители вместе с детьми слушают музыку. После прослушивания все берут четыре краски – желтую, зеленую, красную, синюю – и изображают услышанную музыку. При желании могут дать название своей работе.

3. «Рифмоплет». Родители и дети придумывают слова, окончания которых звучат одинаково (*палка – галка*), сочиняют стихи на заданные рифмы.

4. «Хорошо-плохо». Родитель называет предмет или явление, а ребенок должен ответить, что в нем хорошо, а что плохо. (*Утюг: хорошо – белье поглажено; плохо – горячий, можно обжечься.*)

5. «Что будет, если...». Родители предлагают ребенку пофантазировать о том, что будет, если:

- все люди станут великанами;
- вдруг исчезнет посуда;
- неожиданно заговорят животные и т. д.

6. «Стержень». Нужно придумать 10 способов применения пустого стержня от ручки (сломанного руля, колеса и др.). Желательно придумывать нестандартные варианты (можно необычные), это повысит эффективность упражнения.

7. «Дорисуй фигуру». Стимулом для развития фантазии являются незаконченные рисунки, неопределенные по форме образы и пятна, описания необычных, новых свойств предметов.

8. «Следи за предметом». Взрослый водит перед глазами ребенка игрушкой или любым предметом. Ребенок должен следить глазами за вещью.

9. «Реакция на звук». Играющие договариваются, что на определенный звук ребенок должен показать какой-то знак. Например, выставить большой палец на руке. Ребенок закрывает глаза. Взрослый издает звуки.

10. «Вдохи, выдохи». Ребенок принимает положение «лежа на спине». На счет он должен делать вдохи и выдохи. Сначала – на ровный. Например: на 3 – вдох, на 4 – выдох. Далее можно изменить условие, например, на 3 – вдох, на 5 – выдох.



### Кто может заниматься с ребенком?

Большинство упражнений легко сделать в домашних условиях. Но за консультацией нужно обратиться к специалисту, который оценит состояние ребенка, подскажет, какие упражнения будут наиболее полезными, назовет противопоказания.



Бывает, что ситуация настолько сложная, что родителям тяжело организовать занятия самостоятельно. Например, если у ребенка аутизм, умственная отсталость. Поэтому дома заниматься можно, но не всегда, а только после консультации со специалистом.

### Что еще будет полезно особым детям?

#### Игры с мячом для детей при расходящемся косоглазии

- ◆ Прокатывание мяча в ворота, вокруг кеглей, кубов.
- ◆ Перекатывание мяча друг другу, закрепляя направление (вправо, влево, прямо).
- ◆ Скатывание мяча с возвышенности (наклонная доска, горка).

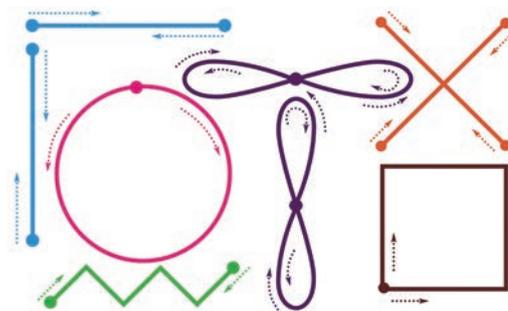


#### Игры с мячом для детей при сходящемся косоглазии

- ◆ Бросание и ловля мяча (друг другу).
- ◆ Подбрасывание мяча вверх и ловля самостоятельно (с хлопками).
- ◆ Бросание о стену и ловля отскочившего мяча.
- ◆ Передача мяча над головой, забрасывание в кольцо.
- ◆ Игра с мячом через сетку.



**Гимнастика для глаз** снимает зрительное напряжение, повышает зрительную работоспособность, улучшает кровообращение и способствует предупреждению нарушений зрения и развития глазных заболеваний, а также более быстрому восстановлению работоспособности и эффективному усвоению учебного материала.



Для того чтобы сформировать у детей желание выполнять зрительную гимнастику, ее рекомендуется проводить в игровой форме.

### Упражнение «Стрекоза»

Пусть ребенок представит, что его ресницы – это крылья стрекозы. Чтобы стрекоза летала, она должна быстро-быстро размахивать своими крылышками, т. е. ребенок должен интенсивно моргать. Пусть один «полет стрекозы» продолжается в течение 10 секунд, затем позвольте глазам 5–10 секунд отдохнуть и повторите упражнение еще один-два раза.

### Упражнение «Рисование глазами»

Предложите ребенку нарисовать что-нибудь в воздухе, используя для этого не фломастеры, не кисточку с гуашью, а собственный взгляд. Вы вместе можете нарисовать вначале геометрическую фигуру, затем более сложный образ – домик, елочку, котика.

### Упражнение «Воображаемая картина»

Нарисуйте с ребенком картину, на которой изображено много деталей, например, лес с большими и маленькими деревьями, дикими зверями и птицами. Закрепите ее на стене или доске для занятий. Пусть ребенок всматривается в картину, рассматривает детали, находясь близко и далеко.



**Какие виды спорта нравятся детям с синдромом Дауна?**

#### Домашний волейбол

Натяните «сетку» – веревочку между двумя стенами или между стульями. Научите ребенка перебрасывать через «сетку» воздушный шар.

#### Домашний нетбол

В качестве корзины возьмите корзину для белья или нарисуйте мишень на бумаге, прикрепите ее к стене или двери. Научите ребенка бросать легкий мяч в цель.

#### Домашний боулинг

Установите 10 кеглей в форме треугольника. Можно использовать пластиковые бутылки или рулончики от туалетной бумаги. Научите ребенка сбивать «кегли» мячиком.

#### Домашний теннис

Если у вас нет ракетки, ее заменит лист бумаги. Воздушный шарик может быть отличным мячиком. Научите ребенка отбивать мяч.

## РАСТЯЖКИ

1. **«Кулачки».** Поочередно напрягать и расслаблять руки, сжатые в кулак.
2. **«Медуза».** Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.
3. **«Выше всех».** Сидя или лежа на полу, поочередно вытягивать вверх руки и ноги.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Шарик».** Сидя на полу. Вдох. Детям предлагается начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох.

2. **«Пьем воздух».** Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и шумом «пьют» воздух.

3. **«Носики».** Сидя на полу. Дыхание только через левую ноздрю, а потом через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяется мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.



## КОРРЕКЦИОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА И ПАЛЬЦЕВ

1. **«Колечки».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

2. **«Кулак – ребро – ладонь».** Ребенку показывают на плоскости стола три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Он пробует вместе с инструктором, а затем выполняет 8–10 повторений по памяти. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении ребенку предлагается помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

3. **«Ухо – нос».**левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Руки – ноги».** Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, устранение импульсивности, развитие навыков удержания программы. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

а) Ноги вместе – руки врозь.

Ноги врозь – руки вместе.

Ноги вместе – руки вместе.

Ноги врозь – руки врозь.

б) Ноги вправо – руки влево.

Ноги влево – руки вправо.

Ноги вправо – руки вправо.

Ноги влево – руки влево.

2. **«Пчелка».** Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу инструктора «Ночь!» садятся и замирают. По сигналу «День!» пчелки снова летают и громко жужжат.



## НЕЙРОПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ДЕТЕЙ С ГИПЕРАКТИВНОСТЬЮ

**Растяжки** нормализуют гипертонус и гипотонус.

Оптимизация тонуса является одной из самых важных задач нейропсихологической коррекции. Любое нарушение оптимального тонуса является как причиной, так и следствием возникших изменений в психической и двигательной активности ребенка.

Наличие гипотонуса связано со снижением психической двигательной активности ребенка (эмоциональная вялость, низкая мотивация, слабость волевых усилий).

Наличие гипертонуса проявляется:

- в двигательном беспокойстве;
- эмоциональной лабильности;
- нарушении сна.

**Дыхательные упражнения** улучшают ритмирование организма, развивают самоконтроль.

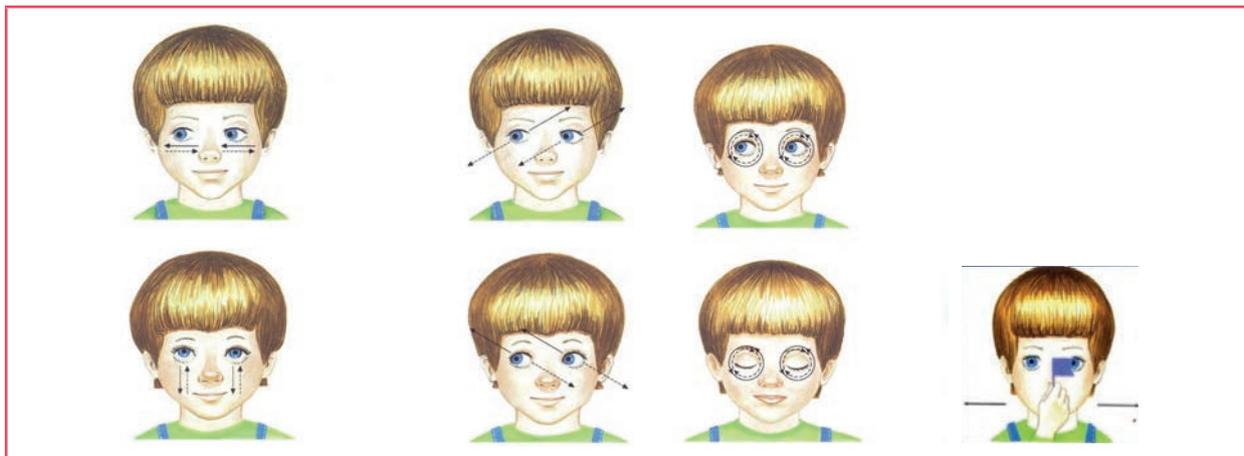
1. «Задуй свечку». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный вдох и слегка задержать дыхание. Сложить губы трубочкой. Выполнить три коротких редких выдоха, словно задувая горящую свечу: «Фу! Фу! Фу!» Во время упражнения туловище держать прямо.

2. «Полное дыхание». Встать прямо, ноги на ширине плеч. Сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх. Задержать дыхание (пока приятно). Выполнить энергичный выдох открытым ртом, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («Ха!»). Выдохнуть с облегчением, как будто освобождаясь от забот. Медленно выпрямиться.

**Глазодвигательные упражнения** позволяют расширить поле зрения, улучшить восприятие.

### Глазодвигательные упражнения

Ребенок смотрит прямо перед собой. Начинается отработка движений глаз по четырем основным направлениям (вверх, вниз, направо, налево) и четырем вспомогательным (по диагонали, к себе – сведение глаз к центру – и от себя).



**Коррекционные движения тела и пальцев** обеспечивают развитие межполушарного взаимодействия и снятие мышечных зажимов.

**Функциональные упражнения** обеспечивают:

- развитие внимания, произвольности и самоконтроля;
- устранение гиперактивности и импульсивности;
- исключение гнева и агрессии.

**Коммуникативные упражнения** учат ребенка навыкам взаимодействия в коллективе:

- парные настольные игры;
- групповые упражнения и игры.

**1. «Разговор песнями».** Для тренировки понадобится разделиться на 2 равные команды от 1 до 5 человек. Суть упражнения в том, что первая группа задает вопрос, являющийся строкой из песни, а вторая отвечает на него частью любой музыкальной композиции. Делать это нужно поочередно, а на обдумывание ответа дается не более 30 секунд.

**2. «Выполнение желаний».** Такое упражнение можно выполнять только в паре с другим человеком. Один человек пишет свое желание на листочке и, не упоминая о нем, пытается объяснить второму участнику, чего именно он хочет. Рекомендуется выбирать желание так, чтобы от партнера потребовалось какое-либо активное действие для его выполнения. Затем поменяться ролями.

**3. «Перевоплощение».** Подумайте о своем любимом герое из сказки, мультфильма, фильма или просто о человеке, на которого хочется быть похожим. Вспомните в деталях всё, что вас так в нем привлекает, и войдите в образ, пробуя воспроизвести его характер. Пройдитесь по комнате, что-то рассказывая с его интонацией и манерой поведения, используя такие же жесты, взгляд, слова. Прочувствуйте себя совсем в другой роли и затем выпишите на листе бумаги свои мысли и ощущения. В будущем вы вполне можете опираться на них, вспоминая прожитую роль.

**4. «Фигуры»** (отработка навыка передавать и получать информацию, уточнять, задавать вопросы, пояснять). В парах по очереди один участник объясняет, что нужно рисовать, другой получает информацию, уточняет и рисует. Взрослый задает вопросы: «Что было легче – объяснять или рисовать?», «Какие трудности возникали, как справлялись?».

## РАСТЯЖКИ

1. **«Кулачки».** Поочередно напрягать и расслаблять руки, сжатые в кулак.
2. **«Медуза».** Сидя на полу, совершать плавные движения руками, подражая медузе, плавающей в воде.
3. **«Выше всех».** Сидя или лежа на полу, поочередно вытягивать вверх руки и ноги.

## ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Шарик».** Сидя на полу. Вдох. Детям предлагается начать вдох, надувая в животе шарик, например, красного цвета (цвета необходимо менять). Пауза (задержка дыхания). Выдох.

2. **«Пьем воздух».** Детям предлагается втянуть живот как можно сильнее. Пауза. Вдох. При вдохе губы вытягиваются трубочкой и шумом «пьют» воздух.

3. **«Носики».** Сидя на полу. Дыхание только через левую ноздрю, а потом через правую ноздрю (при этом для закрытия правой ноздри используют большой палец правой руки, остальные пальцы смотрят вверх, а для закрытия левой ноздри применяется мизинец правой руки). Дыхание медленное, глубокое.



## КОРРЕКЦИОННЫЕ ДВИЖЕНИЯ ТЕЛА И ПАЛЬЦЕВ

1. **«Колечки».** Поочередно и как можно быстрее ребенок перебирает пальцы рук, соединяя с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д.

2. **«Кулак – ребро – ладонь».** Ребенку показывают на плоскости стола три положения руки, последовательно сменяющих друг друга. Он пробует вместе с инструктором, а затем выполняет 8–10 повторений по памяти. Проба выполняется сначала правой рукой, потом левой, затем двумя руками вместе. При затруднениях в выполнении ребенку предлагается помогать себе командами («кулак – ребро – ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

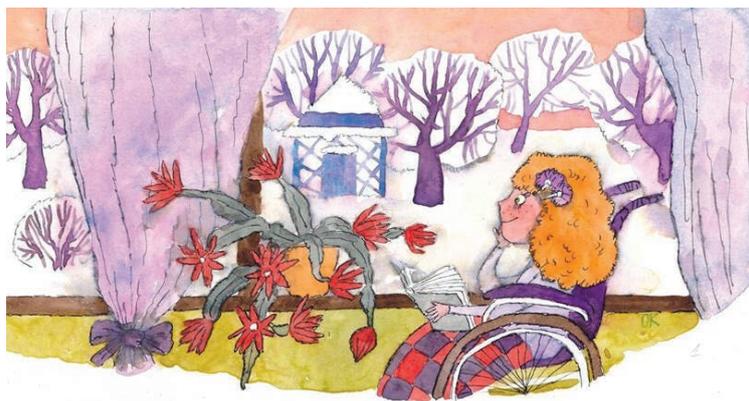
3. **«Ухо – нос».**левой рукой взяться за кончик носа, а правой – за противоположное ухо. Одновременно отпустить ухо и нос, хлопнуть в ладоши, поменять положение рук с точностью до наоборот.

## ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. **«Руки – ноги».** Цель: развитие концентрации внимания и двигательного контроля, устранение импульсивности, развитие навыков удержания программы. Прыжки на месте с одновременными движениями руками и ногами.

- а) Ноги вместе – руки врозь.  
Ноги врозь – руки вместе.  
Ноги вместе – руки вместе.  
Ноги врозь – руки врозь.
- б) Ноги вправо – руки влево.  
Ноги влево – руки вправо.  
Ноги вправо – руки вправо.  
Ноги влево – руки влево.

2. **«Пчелка».** Все участники превращаются в пчелок, которые летают и громко жужжат. По сигналу инструктора «Ночь!» садятся и замирают. По сигналу «День!» пчелки снова летают и громко жужжат.



## КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ?

Для оптимизации адаптационного периода первоклассникам нужно помочь познакомиться друг с другом, учителями, новой учебной ситуацией, школьными правилами.

### **ВАЖНО!**

Оказать ребенку помощь в освоении позиции учащегося. Следует беседовать с ним о том, зачем необходима учеба; что такое школа; какие в ней существуют правила. Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью. Для того чтобы успешно учиться в дальнейшем, ребенок должен быть достаточно уверен в своих силах. Положительное представление о себе как об учащемся даст ему возможность лучше адаптироваться к изменившимся условиям жизни, сформирует эмоционально-положительное отношение к школе.

К особому ребенку нужен особенный подход.

Тем более если это касается нового этапа в его жизни – школы.

Не допускайте, чтобы ребенок с РАС, незрячий или ребенок на инвалидной коляске в первый раз увидел школу только в момент начала учебы. Его нужно заранее познакомить с новым местом. Первый раз ребенка следует отвести в школу, когда другие дети на каникулах. Покажите ему коридоры и кабинеты, чтобы он начал привыкать к этой атмосфере. Во второй раз устройте такую экскурсию, когда другие дети будут в школе. Он должен увидеть, как носятся по коридорам старшеклассники, понять, что такое перемена. При этом важно объяснять ребенку, где он и что здесь сейчас происходит.

Количество таких ознакомительных походов зависит от уровня развития ребенка. Желательно показывать ему ознакомительные видео, где рассказывают, как устроена школьная система.

Но ваш ребенок должен понять не только, чем занимаются в школе, но и для чего это ему нужно.

## ВАЖНО:

- Составить режим школьного дня с обоснованием последовательности его пунктов. Для детей с РАС необходимы подсказки.



- Ввести правила поведения школьника. Для детей с РАС необходимы подсказки.



- Ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии (правильность, аккуратность, старательность); выработать вместе с ребенком способы достижения всего этого.

Нужно реально оценивать сильные стороны и возможности ребенка с РАС, хвалить, подбадривать, вводить жетонную систему оценки.

- Научить ребенка формулировать вопросы и не бояться их задавать.
- Научить просить о помощи и отказываться от нее.

Ребенок с РАС должен уметь обратиться к другим людям (учителю или детям), если он чего-то хочет или у него возникли проблемы. Если всего этого мальчик или девочка не умеют, с ними должен быть сопровождающий воспитатель. Кроме того, можно договориться с учительницей, чтобы ребенок смог, например, выйти посреди урока, если чувствует себя плохо, или придумать какие-то другие варианты и условия, которые смогут его успокоить.

Можно также позволить ребенку с РАС тихонько пройтись по классу во время урока, чтобы снять напряжение.

- Развивать способность управлять своими эмоциями.

Если ребенок не выдерживает громких звуков, резких шумов, света и легко перегружается, то находиться в школе ему будет тяжело. Большое количество детей, новое помещение и непонятные правила обернутся для него стрессом. Обучение в таком случае отойдет на второй план или же вообще не будет иметь никакого эффекта.

Чтобы понять, является ли ваш ребенок сенсориком, обратите внимание, как он себя ведет, например, в транспорте. Если закрывает уши и закатывает истерику после путешествий разной дальности, то необходимо проводить сенсорную интеграцию.

- 
- 
- Развивать навыки общения, которые позволят адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя, объективно оценить себя и других участников совместной коллективной деятельности.

Особенности ребенка с РАС часто не позволяют ему с первых дней учебы все время пребывать в школе и находиться на уроках по 40–45 минут, тем более в обычном классе, где занимаются более 20 человек. Во многих случаях надо наращивать эту нагрузку и вводить ребенка в класс постепенно.

Ребенку нужны ваши любовь и забота. Адаптация к школе проходит значительно быстрее, если родители активно участвуют в процессе: помогают собирать вещи с вечера (ваша функция – проконтролировать, чтобы ребенок ничего не забыл); обсуждают с ребенком, как прошел его день.

Всегда поддерживайте детей! Если ребенок испытывает затруднения при обучении, не критикуйте его за медлительность и не сравнивайте с другими детьми.



**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!  
ПОМНИТЕ: ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ!**





## КАК НАУЧИТЬ ТРУДИТЬСЯ?

Основное назначение трудовой деятельности заключается в том, чтобы формировать активную позицию детей по отношению к миру, что предполагает проявление заботы о себе и окружающих людях.

Труд полезен для развития личности ребенка. Он дает детям возможность овладевать важными качествами, умениями и навыками: усидчивостью, терпеливостью, ответственностью, способностью планировать, работать согласованно, намечать последовательность действий, навыками конкретной деятельности (мыть посуду, складывать игрушки и пр.).

Основы трудового воспитания закладываются в семье. Подражание, свойственное детям, является одним из важнейших мотивов, побуждающих их к активной деятельности. Наблюдение за трудом взрослых рождает желание делать то же самое.

### Рекомендации по развитию у детей навыков трудиться

- Прежде всего нужно правильно организовать деятельность ребенка, чтобы он был в ней заинтересован, понимал пользу для себя и других. Нужно научить ребенка испытывать радость от того, что его деятельность приносит пользу окружающим людям.

- Очень важно давать детям поручения, которые им по силам. Выполненное дело должно приносить удовлетворение, а не создавать комплекс неполноценности. Если ребенок не успел выполнить данное поручение, можно предложить ему свою помощь, но лучше дать возможность довести начатое до конца. Так будет правильнее.



### Подсказка для родителей детей с РАС

Составьте список основных заданий, которые вы обычно даете ребенку в течение дня.

На протяжении всего дня или недели записывайте все основные трудовые задания, которые обычно просите ребенка сделать в течение дня. Делайте заметки в телефоне или в блокноте, который всегда должен быть у вас под рукой. Попробуйте сформулировать любую инструкцию в нескольких словах («иди сюда», «остановись», «иди», «возьми», «включи воду», «помой» и т. д.).



Приучая детей к выполнению домашних дел, мы готовим их к самостоятельной жизни в будущем. Таким образом формируется привычка трудиться, а вместе с ней и привычка заботиться о близких.

Эффективность воспитания трудолюбия обеспечивается в семьях, где каждый имеет постоянные обязанности. Например, вечером мама готовит ужин, папа моет посуду после ужина, старшая дочь выносит мусор, младшая дочь вытирает тарелки. Так воспитывается ответственность.



- Следует помочь детям научиться различать понятия «можно», «нужно», «нельзя». С этой целью приучайте их делать не только то, что хочется в данный момент, а то, что нужно. Проявляйте настойчивость до тех пор, пока у ребенка это не войдет в привычку.

### Подсказка для родителей детей с РАС

После того как ребенок сможет выполнять все задания во время игры с вами, вы можете начать использовать эти же инструкции в повседневных ситуациях, в процессе обучения трудовым навыкам. Перед тем как попросить ребенка что-то сделать, покажите ему карточку с соответствующей инструкцией. После этого помогите ребенку с выполнением задания и обязательно похвалите, как делали во время игры.

Детям с РАС, как и любым детям, у которых возникают проблемы с выполнением задания, могут понадобиться небольшие поощрения за выполнение каждой инструкции до тех пор, пока ребенок не станет успешен. Маленькие шоколадные драже идеально подойдут для этой задачи, потому что они достаточно маленькие и не перебьют ребенку аппетит.

Карточки с инструкциями лучше всего все время держать при себе, для этого можно использовать поясную сумку. Продолжайте использовать карточки в течение дня до тех пор, пока ребенок не обучится самостоятельно выполнять ваши трудовые просьбы без них.

Это может занять какое-то время, будьте терпеливы – и всё получится!

- Положительное отношение к труду тесно связано с воспитанием организованности, поэтому важно приучать ребенка к планированию и организации своего труда. Развитию этого навыка способствует предоставление ребенку самостоятельности. Пусть он учится на своих ошибках.

### Подсказка для родителей детей с РАС

Как только ребенок научится самостоятельно выполнять трудовые поручения по карточкам, можно переходить от визуальной передачи информации к вербальной и постепенно выводить карточки из процесса обучения.

Вам нужно попросить ребенка что-либо сделать и проследить за его реакцией на просьбу. Вы можете дать ему подсказку своими жестами/позой или указать на предмет, с которым необходимо сделать действие. Если ребенок не сможет самостоятельно справиться с просьбой, произнесите задание еще раз и покажите соответствующую карточку. Варьируйте поощрение за выполнение инструкций, если ребенок выполнил задание с меньшим объемом.



Не забывайте про систему поощрений: чем меньше ребенок будет использовать ваших подсказок в процессе обучения, тем больше вы должны его хвалить и поощрять. При длительном выполнении трудовых поручений ребенок научится выполнять ваши просьбы максимально самостоятельно.

- Прежде чем поручить что-либо ребенку, покажите пример правильного выполнения поручения, научите этому своего ребенка.
- Не забывайте об игровых моментах в трудовом воспитании.
- Будьте последовательны в своих требованиях.
- Приучайте ребенка доводить начатое дело до конца.
- Тактично оценивайте результаты труда ребенка.
- Не скупитесь на благодарности и похвалу, если ребенок хорошо потрудился.
- Поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если у него получилось не все, не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.
- Не платите деньги за выполнение повседневных дел.
- Не наказывайте ребенка трудом.



**РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ: ВСЕ ДЕТИ РАЗНЫЕ!**





## КАК ВЫПОЛНЯТЬ ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ?

Всем детям после школы необходимо пообедать и отдохнуть, и только после восстановления сил они могут приступать к работе.

Самостоятельно решать, когда приступать к выполнению домашнего задания, – слишком большая ответственность для ребенка. Родители должны определить оптимальное время для работы над уроками дома, исходя из особенностей ребенка.

Далее следует придерживаться установленного графика – так домашняя работа станет естественной частью распорядка дня ребенка.

### Если у вас незрячий ребенок

Нужно овладеть шрифтом Брайля и помогать ребенку!



### Если у вас ребенок с РАС

Необходимо подготовить визуальные карточки, отражающие последовательность выполнения действий!

 обведи	 соедини	 нарисуй	 приклей	 разложи	 покажи
 убери	 раскрась	 Какого цвета	 положи	 Что это ?	 скопируй

Целесообразно начинать работу над уроками с выполнения более легких заданий. Таким образом будет сделано большее количество задач и упражнений, что вызовет у ребенка чувство удовлетворенности.

Если вы заметили, что ребенок начинает уставать (не удерживает внимание, крутится на стуле, кладет голову на стол), организуйте небольшой перерыв: можно перекусить, выпить чаю, сделать несколько гимнастических упражнений, выполнить специальную гимнастику для глаз.

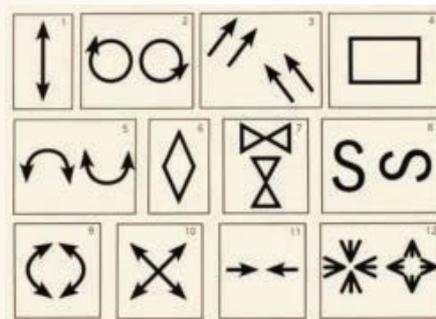
## Если у вас ребенок с нарушениями зрения

Непрерывная зрительная нагрузка (чтение, письмо) не должна превышать 10 минут. Следует предусмотреть дополнительное освещение (настольную лампу на столе), использовать подставку для книг при чтении.

Место для школьного уголка – это угол между окном с левой стороны и стеной. Максимально используются разные источники света: естественный из окна и искусственный от настольной лампы.

Дополнительный источник света располагают слева от ребенка на высоте 30–35 см от поверхности стола. Верхний источник света закрепляется на высоте 1 м 30 см.

При нарушении световосприятия место для занятий отводится в неосвещенном естественными источниками света месте. Оптимальное для глаз расстояние до книги (предмета) должно быть не менее 25–30 см. Поднесение к глазам на недлительное время книги уместно только при очень низкой остроте зрения.



Не следует включать телевизор или звонить по телефону – после такого перерыва будет труднее вернуться к работе.

Второклассники могут работать не прерываясь в течение 25 минут, перерыв для них составляет 5–10 минут.

В третьем классе продолжительность занятий (без перерыва) может быть увеличена до 35–40 минут, в четвертом – до 45 минут.



## Если у вас ребенок с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата

Нужно использовать специальные приспособления для письма: наклонную доску для письма, трафареты, держатели и др.

Многие дети очень волнуются, так как боятся принести в школу задания, выполненные с ошибками. Поэтому важно, чтобы родители регулярно проверяли домашнюю работу. В первую очередь стоит обратить внимание на задания, в которых нет ошибок, и похвалить ребенка. Относительно упражнений, в которых допущены ошибки, следует сказать: «Думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя получится другой ответ». Такой подход является признаком доброжелательного внимания родителей.

Неправильно поступают те родители, которые заставляют делать задания вначале в черновике и по несколько раз переписывать упражнения, добиваясь идеального исполнения. В таких условиях процесс учения представляется ребенку непосильным, утомительным, не приносящим удовольствия.



Выполняйте с ребенком только то, что задано в школе. Не стоит перегружать его дополнительными заданиями.

Жизнь ребенка не должна состоять только из выполнения школьных заданий. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Если детям трудно и они готовы принять вашу помощь, обязательно помогите. Выполняйте домашние задания вместе с ребенком, а не вместо него.

Помогайте спокойно, без нервотрепки, упреков и порицаний. Теплый, дружеский тон – самое главное в общении.

Постарайтесь всякий раз найти то, за что можно похвалить ребенка. Хвалите не только за результат, но и за усилия, которые он прилагает.

Иногда дети наотрез отказываются выполнять домашнее задание. **Причиной отказа** чаще всего являются их отрицательные переживания:

**1.** Ребенок боится, что не сможет справиться с поставленными перед ним задачами. Многие дети панически боятся неудач. Причина страха чаще всего кроется в том, что родители ожидают от ребенка абсолютно успешной учебы. Как только он поймет, что ему нечего бояться, вы всегда рядом, принимаете его таким, какой он есть, и готовы прийти на помощь, то расслабится, работать ему будет гораздо легче. Если кричать на ребенка, ругать его, ситуация ухудшится, поскольку он начнет бояться еще больше.

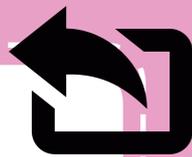
**2.** Домашние задания сложны и непонятны для ребенка. Чтобы решить эту проблему, нужно найти ее причины. Возможно, ребенок пропустил учебный материал: значит, нужно вернуться к нему, чтобы усвоить. Или у школьника не сформированы познавательные процессы, мыслительные операции. Понять, так ли это, поможет педагог-психолог, который предложит варианты развивающей или коррекционной работы.

Непонимание того, как выполнять домашнюю работу, зачастую связано с нечеткими инструкциями к заданиям в учебниках. Особые сложности у детей вызывают задания творческого характера: составь рассказ по картинке, расскажи про свою семью и т. п. Поскольку у младших школьников нет опыта подобной работы, взрослые должны предложить им определенный алгоритм действий.

**3.** Иногда сами родители виноваты в том, что ребенок отказывается от выполнения домашнего задания. Нередко дети идут на открытое столкновение с волей взрослых: нарушают запреты, демонстрируют непослушание, и все это с целью привлечь на себя внимание родителей. Выход в таких ситуациях один: уделять ребенку больше времени, причем не только кормить, одевать, давать указания, но и проводить с ним свободное время, беседовать на разные темы, демонстрировать свою любовь, заботу и внимание.

Если ребенок получает низкие отметки не потому, что ему с трудом дается тот или иной учебный предмет, а из-за неподготовленности к уроку, то родители вправе лишить его каких-либо важных благ. Например, временно не давать карманных денег, запретить играть в компьютерные игры или смотреть телевизор. Тогда ребенок сознательно сделает выбор между приятным бездельем и не очень приятным, но поощряемым трудом, а вам удастся избежать прямого принуждения.





## Проблемы поведения: сложная задача для детей и родителей

1. Рождаются ли дети с асоциальным поведением? 
  2. Взаимоотношения в семье и отклонения в поведении 
  3. Недочеты семейного общения 
  4. Правильные взаимоотношения в семье 
  5. Рекомендации по профилактике девиантного поведения детей 
  6. Доверительные отношения в семье 
    - 6.1. Тест «Достаточно ли вы контактны с детьми?» 
  7. Методы поощрения и наказания в семье 
  8. Если ребенок не слушается 
  9. Если ребенок уходит из дома 
  10. Если ребенок потерялся 
  11. Если ребенка уводят (уносят) 
  12. Если у ребенка низкая самооценка 
  13. Если ребенок упрямый 
- 



## РОЖДАЮТСЯ ЛИ ДЕТИ С АСОЦИАЛЬНЫМ ПОВЕДЕНИЕМ?

Независимо от того, есть ли у ребенка особенности развития или нет, помните: проблемные, трудные, непослушные и невозможные дети, так же как и дети с комплексами, забытые или несчастные – **всегда результат неправильно сложившихся отношений в семье.**

Каждый родитель непроизвольно прививает своему ребенку общественные нормы поведения. **Так происходит в идеальной семье!**



Когда кто-то перебегает дорогу на красный сигнал светофора, мы возмущенно говорим: «Куда!? Опасно!» И обязательно объясняем почему!

Рассматривая фотографию разыскиваемого преступника, наклеенную на дверях подъезда, мы шепчем: «Боже мой! Убийца...» И объясняем ребенку правила осторожного поведения.



Проходя мимо пьяного, небрежно-пренебрежительно бросаем: «Когда они уже напьются? Лучше бы детям фруктов купил!»

И наши дети, глядя на нас, на нашу реакцию, понимают, что это нехорошие люди. Что человек, перебегающий дорогу, может погибнуть. Что на фотографии, наклеенной на двери подъезда, изображен плохой дядя. А малыш старше трех лет знает, что дядя, подпирающий забор возле дома, – пьяница.

## НО! Бывает иначе!



Мама, ведущая каждый день малыша в детский сад, переходит дорогу на запрещающий сигнал светофора.

Папа каждый день приходит домой пьяный, ругается бранными словами, грубит маме и даже бьет ее. В доме грязно, неудобно. Табачный дым коромыслом. Голодно и холодно. Игрушек нет.

Родительский алкоголизм вносит свой неповторимый вклад в формирование жизненных принципов ребенка, стереотипов его поведения и мышления.



«Да, голодно. А что, бывает по-другому?»

Поразительно, но с точки зрения ребенка (до 5–6 лет) все нормально, в этом ничего плохого нет.

Дети воспринимают маму и папу не критично, а как должное! Именно они являются для них главным примером в жизни!

### МИР ГЛАЗАМИ ДЕТЕЙ:

**1. Алкоголик – главная фигура в семье.** «Не шумите, отец пьяный спит!», «Не попадайтесь отцу на глаза, у него после пьянки плохое настроение!» и т. д. Вся жизнь семьи вращается вокруг алкоголика. Он – главный герой. Пусть отрицательный, но герой. Вся семья подстраивается под него. То есть для ребенка становится понятным, что употребление алкоголя – это один из способов стать главным.

**2. Не оскорбляйте отца в присутствии ребенка.** Не используйте детей как помощников при попытках контролировать употребление спиртного отцом. Оскорбление и упреки отца часто вызывают у ребенка жалость и сострадание. Дети начинают сами скрывать от мамы отцовские тайны, даже помогать отцу в реализации потребности выпить.

Дети алкоголиков слабо развиты физически и умственно, плохо усваивают школьный материал, из-за этого вынуждены учиться в школах для детей с интеллектуальной недостаточностью.

У мамы возникает страх, что ребенок станет таким же, как его отец. Конечно, было бы заблуждением считать, что у пьяниц и преступников родители обязательно должны быть наркоманами, алкоголиками или тунеядцами. Асоциальные (девиантные, криминальные) личности часто родом из благополучных семей. Но это, скорее, исключение из правил. А, как известно, каждое исключение подтверждает правило!





## **РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!!!**

Среди ведущих социальных факторов, влияющих на развитие асоциального (отклоняющегося от социальной нормы) поведения ребенка, следует выделить неблагополучие семьи:

- отсутствие доверительных отношений в семье;
- дисгармоничное отношение в семье;
- разводы;
- асоциальность самих родителей (алкоголизм, аморальность, тунеядство и пр.);
- высокий уровень внутрисемейного насилия;
- безразличие к ребенку либо гиперопека.

Отклонение черт характера и поведение детей формируется в результате отклонений в семейных отношениях и воспитании. Изменения личности родителей или одного из родителей приводят к развитию конфликтных ситуаций в семье и создают проблемы в воспитании детей.

Поэтому на родителей накладывается двойная ответственность за себя и за своих детей. Взрослые должны скорректировать свое собственное поведение, свои нравственные качества и отношения.

Требовательность родителей к себе должна быть выше требований к ребенку – это основа родительского авторитета!

**ГЛАВНЫМ МЕТОДОМ ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ  
ЯВЛЯЕТСЯ САМОВОСПИТАНИЕ РОДИТЕЛЕЙ!**



## ВЗАИМОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ И ОТКЛОНЕНИЯ В ПОВЕДЕНИИ



Какие взаимоотношения в семье могут навредить ребенку?

Главной объективной причиной формирования личности ребенка с отклонениями поведения выступает социальное окружение: семья, затем подключается группа сверстников в школе и на улице.

Дети дошкольного и младшего школьного возраста преимущественно нуждаются только в одобрении семьи. Подростки начинают все больше внимания уделять сверстникам. Примерно с 11 до 15 лет подросток переживает гормональную бурю, наступает время физиологической и психологической зрелости. Эмоциональный фон становится неровным, нестабильным. Еще не взрослый, но уже и не ребенок, так подросток заявляет миру о своем существовании. И, как театр начинается с вешалки, так и самоутверждение подростка начинается с семьи. Теперь многое зависит от поведения родителей. Если подавлять личную свободу человека, пусть даже из самых гуманных побуждений, то он непременно захочет поскорее освободиться от давления.

В подростковом возрасте дети ищут компенсацию эмоциональной неудовлетворенности вне стен дома. Собираются в группы по интересам, стремясь к общению, дружбе, тогда и возникает опасность подпасть под влияние дурной компании.

Взрослые с утра до вечера пропадают на работе, и общение с ребенком ограничивается скупыми вечерними вопросами: «Ты обедал?», «Какие отметки в школе?». К сожалению, на этом воспитательный процесс заканчивается.

Вспомните, когда в последний раз вы вместе гуляли, ходили в кино, на концерт или просто говорили по душам. Затрудняетесь ответить? Но именно так, совершенно незаметно рвется тоненькая нить доверия детско-родительских отношений.

Подросткам свойственно создавать себе кумиров и имитировать их поведение. Подарите своему взрослеющему ребенку чуть больше нежности и любви. И тогда именно вы (а не герои из боевиков и триллеров) станете для него образцом для подражания! И это не вымысел, а достоверный факт, проверенный не одним поколением равнодушных родителей.





Сложности во взаимоотношениях в семье часто обусловлены личностными проблемами родителей.

Рождение ребенка с нарушениями в развитии всегда является стрессом для семьи. Проблема воспитания и развития такого ребенка чаще всего становится причиной глубокой и продолжительной социальной дезадаптации всей семьи.

Депрессия – нередкий спутник родителей особого ребенка. Механизмом запуска для нее может послужить и длительное ожидание диагноза, и ненадежность, невнимание близких и друзей в тяжелое время, и отчаяние в глазах ребенка, и бессонные ночи.

На фоне постоянной, хронической усталости и недосыпания достаточно мелочи, чтобы спровоцировать нервный срыв. Родители начинают ругаться, выяснять, кто виноват. И тем самым теряют драгоценное время для помощи и поддержки ребенка!

### Уважаемые родители!

Помните, что слово «инвалид» ничего не добавляет к ежедневным ощущениям и переживаниям ребят. От понимания своего статуса им не становится ни лучше, ни хуже.

Оптимальным может считаться такое поведение взрослых, которое позволяет детям-инвалидам быстрее адаптироваться к своему положению, приобрести черты, компенсирующие их состояние. Поэтому на родителей особых детей возлагается двойная ответственность!

В общении с детьми родители зачастую компенсируют свои чувства, свои нервные состояния, нередко переходя на крик и физические воздействия, подавляя детей свои авторитаризмом и педантизмом.

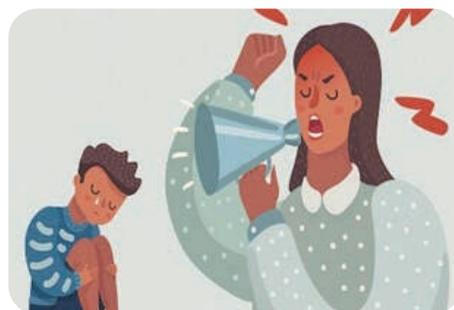
Родители, не замечая своих недостатков, требуют искоренения подобных недостатков у детей. Девочки и мальчики, в свою очередь, слепо подражая родителям, не понимают своей вины.

Родители говорят одно, а делают другое, ставя при этом детей в тупик.

Родители не могут стать детям друзьями и наладить с ними доверительные, теплые отношения.

**В этом случае можно перечислить основные параметры нарушения воспитания:**

- ✓ Непонимание своеобразия внутреннего мира детей.
- ✓ Непринятие детей, их индивидуальности и особенностей.
- ✓ Несоответствие требований и ожиданий родителей.
- ✓ Негибкость родителей.
- ✓ Неравномерность отношений с детьми в разные периоды их жизни.
- ✓ Непоследовательность в обращении с детьми.
- ✓ Несогласованность отношений между родителями.



- 
- 
- ✓ Аффективность – раздражение, недовольство, тревога, беспокойство, страх.
  - ✓ Тревожность.
  - ✓ Доминантность – безоговорочность, категоричность, полное подчинение детей.
  - ✓ Гиперсоциальность – воспитание без учета индивидуальностей ребенка.
  - ✓ Недоверие к возможностям детей.
  - ✓ Нечуткость.
  - ✓ Противоречивость.

Если родителям удастся справиться со своими личными проблемами, не вовлекая в них своих детей и при этом создавая для них теплую дружественную обстановку поддержки и любви, то у родителей и детей складываются очень хорошие взаимоотношения и понимание.



## НЕДОЧЕТЫ СЕМЕЙНОГО ОБЩЕНИЯ

В сфере семейного общения много недочетов:

- ✓ сокращение времени общения родителей и детей;
- ✓ односторонность общения (акцент на бытовых и материальных вопросах, исключение вопросов нравственного воспитания, ценностного поведения);
- ✓ ограничение круга общения прямым контактом «ребенок – родитель» (чаще всего мать), вместо «ребенок – родительская пара»;
- ✓ сведение общения к целенаправленному воспитательному воздействию (общение – поучение, общение – подавление и пр.);
- ✓ избирательное общение (между одними членами семьи – отчуждение, между другими – яркие эмоциональные отношения);
- ✓ недостаточность эмоциональных компонентов (душевное тепло, духовная близость);
- ✓ неравномерное общение (периоды активного общения родителя и ребенка сменяются периодами молчания) и др.;
- ✓ общение между родителями и ребенком по телефону и интернет-общение.

Произошла замена живого общения дистанционным, которое не может в полной мере восполнить контактный диалог между родителями и детьми. В результате создается видимое семейное общение, воспитательный эффект которого нивелируется активным групповым общением подростков, как правило, ситуативным, поверхностным, малоинформативным.



**Родители детей с особенностями развития зачастую переключают свою заботу о детях на плечи педагогов, бабушек, дедушек, потому что с такими детьми бывает труднее, чем с обычным ребенком.**



Нарушение общения между родителями и детьми выталкивает ребенка в другой круг общения – круг улицы, стихийных группировок девиантной направленности.

**Ребенок начинает считать себя ненужным.**



Такое семейное общение может привести к уходу ребенка из дома и даже разрыву семейных отношений по достижении им самостоятельности. Именно с ошибками семейного общения исследователи связывают наличие у детей таких состояний, как замкнутость, реализованная и нереализованная открытость.

Поэтому, организуя процесс семейного воспитания, родители, помните: оптимальное семейное общение сегодня – залог психического благополучия ребенка, конструктивных семейных отношений в его будущей семейной жизни.

Деятельность родителей должна быть направлена на создание доверительных отношений с детьми, основанных на взаимном уважении, заботе друг о друге, чувстве любви и формировании устойчивых духовных связей. При этом следует помнить, что создать такие отношения можно только при наличии в семье родительского авторитета.

**ЗАБОТА!**

**ЛЮБОВЬ!**

**ВНИМАНИЕ!**



## ПРАВИЛЬНЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

Для полноценного развития детей нужны понимание и эмоциональная поддержка взрослых, признание в семье и в среде сверстников. В общении с другими многим детям не хватает непосредственности, уверенности в себе, непринужденности в отношениях, бодрости и настроения. А многое из перечисленного воспитывается в семье.

Важным условием нормальных взаимоотношений в семье между родителями и детьми является взаимная информированность родителей и детей, в этом случае будет формироваться и хорошее отношение к учебе.

Взаимная информированность родителей и детей дает возможность прийти к взаимопониманию и уважению мнения друг друга!

В совместных делах не только родители открывают характер детей, но и дети познают сложный мир взрослых, их образ мыслей и переживаний, лучше узнают своих родителей. Родители могут больше спрашивать с детей, отдавая им свое время, чувства, обеспечивая им достойную жизнь.

Родители, которые боятся перегрузки детей в школе и избавляют их от домашних обязанностей, совершают большую ошибку, так как в этом случае ребенок может стать эгоистом и вовсе пренебрегать трудом.

Для того чтобы правильно оценить мотивы поведения своих детей, нужно понимать их, знать направленность их личностей, интересы, уровень их знаний, умений. Если в семье нет подобной информации о детях, то появятся взаимные трудности в общении.

Весьма полезно обсуждать с детьми семейные и общественные проблемы, прислушиваться к их мнению, уважать, поправлять и направлять их в нужное русло, формируя чувство ответственности, самоуважение личности, при необходимости признавая свои ошибки.

Слабая взаимная заинтересованность родителей и детей создает у обеих сторон негативное отношение друг к другу. Дети вовсе разочаровываются в общении и переносят свое отношение к родителям на весь мир взрослых людей.



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- ⇒ Старайтесь говорить, со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
- ⇒ Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
- ⇒ Будьте открыты для общения с ребенком, даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать ему об этом.
- ⇒ Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
- ⇒ Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
- ⇒ Принимайте ребенка таким, какой он есть, – со всеми достоинствами и недостатками.
- ⇒ Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
- ⇒ Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
- ⇒ Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- ⇒ Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- ⇒ Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.



## ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ОСОБЫХ ДЕТЕЙ

**Правило 1.** Не предъявляйте к ребенку завышенных требований. В своей жизни он должен реализовать не ваши мечты, а свои способности. Ни в коем случае не стыдитесь своего ребенка.

**Правило 2.** Признайте за ребенком право быть таким, какой он есть. Примите его таким – с невнятной речью, странными жестами. Ведь вы любите его, пусть ваша любовь и переживает трудные времена.

**Правило 3.** Пытаясь чему-то научить ребенка, не ждите быстрого результата. Научитесь радоваться даже небольшим его достижениям. Постепенно он все выучит и проявит свои знания. Запаситесь терпением на годы.

**Правило 4.** Глядя на своего ребенка, не думайте о своей вине. Лучше подумайте о том, что уж он-то точно ни в чем не виноват и нуждается в вас и вашей любви к нему. Не замыкайтесь в своем мире. Не бойтесь говорить о своем ребенке. Как показывает опыт, люди в своем большинстве гораздо более терпимы, чем это кажется на первый взгляд.

Заставьте друзей принять вашего ребенка таким, какой он есть. Найдите новых друзей, которые примут вашего ребенка со всеми его чудачествами. Общение с другими людьми, детьми, возможно, поможет вашему ребенку в будущем. Не умея самостоятельно строить отношения с людьми, общаться, он примет вас и ваших друзей за образец.

**Правило 5.** Ребенок не требует от вас жертв. Их требуете вы сами, следуя принятым обывательским стереотипам. Хотя, конечно, кое от чего и придется отказаться. Но выход можно найти из любой, даже самой сложной ситуации. И это зависит только от вас.

**Правило 6.** Рассказывайте о них – пусть все знают, что такие дети есть и что им нужен особый подход! Кроме того, семьям полезно общаться между собой. При таком общении не редко родители перестают чувствовать свое одиночество, свою обособленность и особенность. Ощущение того, что существуют семьи с такими же проблемами, не редко приободряет, и семьи, прошедшие этот путь раньше, могут помочь советом по уходу за ребенком. Родители, общаясь между собой, не стесняются своих детей, не переживают из-за их странного поведения, доброжелательно относятся к странностям других. В результате такого общения налаживаются новые дружеские связи, жизнь приобретает новые оттенки.



## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ДЕВИАНТНОГО ПОВЕДЕНИЯ ДЕТЕЙ

- ✓ Создавайте в семье благоприятную нравственную обстановку, позитивные внутрисемейные взаимоотношения, которые будут способствовать гармоничному развитию ребенка.
- ✓ Помните, что безнравственная семейная обстановка (грубость, крики и пр.), помимо отрицательного примера, приводит к серьезным психическим травмам, нарушениям физического и социального развития детей.
- ✓ Будьте последовательны в выборе воспитательной тактики в семье. Возникающие резкие эмоциональные перепады в отношениях с детьми – от наказания, слез, ругани до всепрощения – приводят к тому, что ребенок становится неуправляемым, манипулирующим родителями.
- ✓ Избегайте расхождения в требованиях взрослых. Так называемые родительские ножницы (мать разрешает, отец запрещает, бабушка позволяет все и пр.) дезориентируют ребенка в системе требований взрослых и создают у него установку «когда все нельзя, тогда можно все».
- ✓ Стремитесь быть примером для детей. Если родители учат ребенка определенным правилам поведения, а сами не соблюдают их (говорят одно, а делают другое), то, вероятнее всего, ребенок усвоит модель практического поведения родителей.

Известно высказывание Сенеки:

**«Трудно привести к добру нравоучением, легко – примером».**

- ✓ Принимайте ребенка таким, какой он есть (некрасивый, плохо успевающий по учебным предметам, агрессивный, невидящий, непередвигающийся и пр.). Безусловное принятие ребенка родителями позволяет ему чувствовать свою нужность. Если же ребенок любим только за определенные достижения, ему приходится подстраиваться к оценке родителей, ориентироваться на внешние оценки. В результате он может вырасти лживым и изворотливым.
- ✓ Включайте детей в позитивно ориентированные виды деятельности (посещение кружков, секций, занятия спортом и пр.), которые являются целесообразной формой упреждения отклоняющегося поведения несовершеннолетних.



✓ Ограждайте детей от негативного влияния средств массовой информации (сцены насилия, жестокости, идеи легкого получения прибыли и пр.), контролируйте информацию, получаемую детьми. Это позволит избежать отрицательных примеров, предотвратит нравственное развращение детей.

✓ Не перекладывайте воспитание ребенка на бабушек, дедушек и др. Самоустранение родителей от воспитания ребенка может «устранить» и самого ребенка из семьи, «вытолкнуть» на улицу.

✓ Будьте разумны в своей родительской любви.

✓ Не следует строить отношения с окружающими по принципу «наш ребенок всегда прав», в противоречивых ситуациях всегда отстаивать позицию ребенка, так как дети в таких семьях вырастают лживыми и жестокими, уверенными в родительской защите.





## ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ В СЕМЬЕ

- ✓ Проявляйте внимание по отношению к ребенку, равнодушие родителей может способствовать появлению форм поведения, которые привлекают внимание родителей: агрессии, сквернословия, суицидальных мыслей и действий.
- ✓ Сочетайте высокую требовательность и контроль с демократичностью и эмоциональной поддержкой ребенка. Это позволит выработать у него адекватную самооценку, развитый самоконтроль, обеспечит гармоничное эмоциональное развитие.
- ✓ Предоставляйте детям свободу выбора (занятий, действий и пр.), учите их самостоятельно принимать решения.

В данном контексте примечательно высказывание И. Канта:

**«Многие думают, что детство было самым лучшим и приятным временем их жизни. Но это не так.**

**Это самые тяжелые годы, поскольку тогда человек находится под гнетом дисциплины и редко может иметь настоящего друга, а еще реже – свободу».**

- ✓ Установите доверительные отношения с детьми; не следует подвергать их оскорбительному тотальному контролю, изолировать от негативного влияния сверстников, выбирать друзей и прочее; в таких семьях вырастает несамостоятельный ребенок, с неразвитой системой социальных навыков, легко поддающийся дурному влиянию более сильного.
- ✓ Больше общайтесь с ребенком. Разговоры по душам, слушание детей позволяет родителям услышать поступающие от них сигналы о проблемах и необходимости оказания им помощи.
- ✓ Не ограничивайте общение ребенка (тем более с особенностями развития) пределами семьи. Так называемая социальная изоляция может стать фактором риска для него, поскольку он получает ограниченный набор образцов взаимодействия. Дефицит общения может привести к тому, что ребенок погружается в свой внутренний мир,

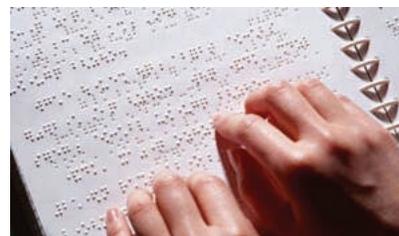




виртуальное пространство, и результатом может стать депрессивное состояние, а крайним вариантом последнего – суицид.

При выходе за пределы семейной системы ребенок часто попадает в кризисные, проблемные ситуации в связи с отсутствием опыта приспособительного поведения.

✓ Приобщайте ребенка к чтению книг, а если он не видит, читайте ему сами (пока не научится читать). Если ребенок читает шрифтом Брайля, научитесь и вы.



✓ Вместе посещайте выставки, концерты, театр (даже если ребенок на инвалидной коляске или плохо слышит) с последующим совместным обсуждением, что будет способствовать развитию у него критического осмысления происходящего, учить эмоциональной и интеллектуальной переработке информации.

Уважаемые родители!

Помните, что ваша направленность на достижение материальных благ может привести к тому, что вы недостаточно времени уделяете ребенку, для которого семейное общение нельзя заменить удовлетворением материальных потребностей.



## ТЕСТ «ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ КОНТАКТНЫ С ДЕТЬМИ?»

Вам предлагается ответить на 15 вопросов.

Отвечайте «да», «иногда» или «никогда».

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
2. Говорят ли дети с вами по душам, советуются ли по личным делам?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей своих детей?
5. Бывают ли они у вас дома?
6. Участвуют ли ваши дети вместе с вами в хозяйственных делах?
7. Проверяете ли вы, как они учат уроки?
8. Есть ли у вас общие с детьми занятия и увлечения?
9. Участвуют ли ваши дети в подготовке к праздникам?
10. Предпочитают ли они, чтобы вы были с ними во время детских праздников?
11. Обсуждаете ли вы прочитанные книги?
12. Бываете ли вы вместе в театре, на выставках, концертах?
13. Обсуждаете ли вы телевизионные передачи и фильмы?
14. Участвуете ли вы вместе с детьми в туристических походах?
15. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с детьми?

Ответ «да» оценивается 2 баллами; «иногда» – 1 балл; «никогда» – 0 баллов.

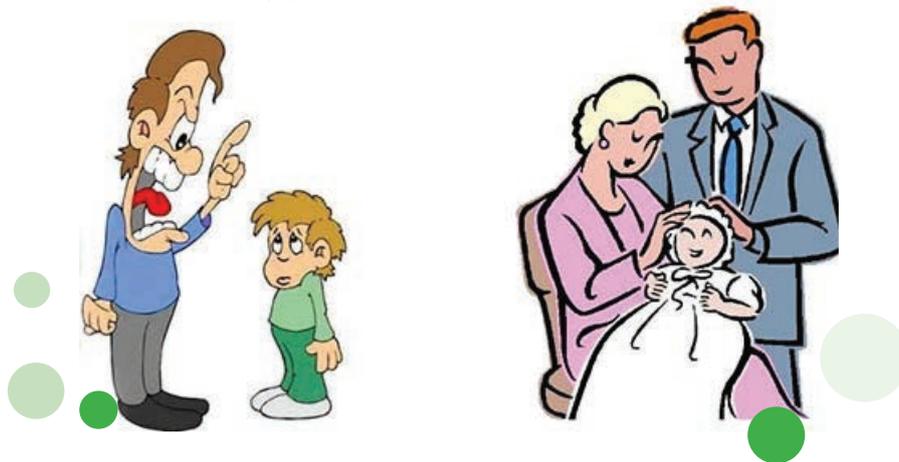
Родители подсчитывают общее количество баллов по схеме:

**20 баллов и более** – отношения с детьми можно назвать благополучными;

**от 10 до 20 баллов** – отношения с детьми удовлетворительные, но достаточно односторонние. Следует подумать, в чем они могут быть углублены и дополнены;

**менее 10 баллов** – вы недостаточно контактны с детьми. Необходимо решить, как изменить ситуацию.

## Поощрение и наказание



### МЕТОДЫ ПООЩРЕНИЯ И НАКАЗАНИЯ В СЕМЬЕ

- ✓ Предъявляя ребенку требование, не забывайте о чувстве меры, т. е. учитывайте возможности и особенности ребенка.
- ✓ Чаще обращайтесь к ребенку с просьбами – это особая форма признания уникальности его личности и воспитания уважения к другим людям.
- ✓ Разумно сочетайте методы поощрения и наказания.
- ✓ В семьях, где родители злоупотребляют наказаниями, дети могут вырасти агрессивными, жестокими, впоследствии могут отомстить за свои детские обиды. Кроме того, насилие над ребенком подавляет его волю, стимулирует агрессивность по отношению к более слабым. Если же родители проявляют по отношению к своим детям полную беспомощность, предпочитают уговаривать, объяснять, не принимать волевых решений, то дети начинают управлять родителями.
- ✓ Не прибегайте к увеличению размера поощрения или наказания, так как можете вызвать у ребенка обратную реакцию, свести на нет воспитательное воздействие.
- ✓ Избегайте угроз разлюбить ребенка. Данная мера дисциплинарного наказания может еще больше отдалить ребенка от родителей, вызвать протест и агрессивное поведение несовершеннолетнего.
- ✓ Старайтесь избегать частых наказаний, поскольку они так или иначе побуждают ребенка остаться незрелым, инфантильным. Обычно его наказывают за какую-нибудь ребяческую проделку. Но желание достичь запретного не пропадает, и ребенок решает, что, пожалуй, не стоит от него отказываться, если можно расплатиться всего лишь наказанием, т. е. он терпит наказание, чтобы расплатиться, очистить совесть и продолжать в том же духе – и так до бесконечности.
- ✓ Не оставляйте незамеченными и неоцененными незначительные (малозначительные) проступки детей. Рассуждения «все дети были такими» могут привести к перерастанию проступков в правонарушения. Но наказания следует применять ограниченно, соблюдая при этом их справедливость и необходимость.
- ✓ Старайтесь долго не обсуждать все детали неприятного события, так как они мучительны для ребенка и не приносят ему такого облегчения, как просто признание и прощение.

- 
- ✓ Затягивая объяснение, вы вызовете протест или укорените чувство вины.
  - ✓ Постарайтесь справедливо оценивать поступки ребенка. Несправедливость родителей, оскорбляющая и уязвляющая его самолюбие (незаслуженное обвинение, обидные высказывания и пр.), может вызвать у него протестные формы поведения (действия назло, крикливость, ответные оскорбления).
  - ✓ Обратите внимание на искусственное, внешнее послушание ребенка, которое может являться следствием жестких мер воздействия на него, может способствовать развитию у ребенка таких качеств, как лицемерие, ложь, обман, подхалимство.

Уважаемые родители!

Хвалите детей за хорошее поведение – это гораздо более эффективное средство воспитания, чем акцентирование внимания на плохих поступках.



### Можно ли наказывать ребенка с аутизмом?

Родителям не всегда легко решить, как лучше справиться с нежелательным поведением ребенка. Ситуация еще больше усложняется, если у ребенка аутизм. Родителям таких детей важно понимать, что прививать дисциплину – это не просто наказывать ребенка за плохие поступки, а изменять поведение и направлять в конструктивное русло.



#### 1. Учитывайте особенности детской психики.

Не забывайте, что ребенок с аутизмом – прежде всего ребенок. У всех детей есть предпочтения, причуды, капризы и каждый из них реагирует на разные вещи по-своему. Каждому ребенку присущи свои симпатии и антипатии. Аутизм никак не отменяет эти аспекты. При использовании любого используемого метода обучения дисциплине нужно относиться к сложным поведенческим ситуациям с пониманием. Старайтесь оказывать ребенку поддержку, которая необходима для самоконтроля, чтобы превратить плохое поведение в конструктивные поступки.

#### 2. Как и любой ребенок, дети с аутизмом могут вести себя плохо. Они часто нарушают правила и не могут контролировать свои поступки, когда у них плохое настроение. Аутизм – это не повод нарушать правила, но ребенка с аутизмом нельзя наказывать только за то, как он выражает себя и свои чувства. Дисциплинировать – значит обучать самоконтролю и способности конструктивно удовлетворять свои потребности.

3. Запаситесь терпением. Попытки понять своего ребенка могут вызвать чувство разочарования, но важно помнить, что главное – это терпение. Спустя некоторое время ваш ребенок с аутизмом научится вести себя лучше. Но не ждите, что это произойдет в мгновение ока.

4. Помните, что дети с аутизмом сталкиваются с такими трудностями, как сенсорные проблемы и сложности в общении. Иногда они приводят к отчаянию и чувству безысходности.



**5.** Не забывайте, что язык тела ребенка с аутизмом в момент восприятия информации может очень сильно отличаться от привычного языка тела детей. Ребенок может выполнять странные движения или смотреть по сторонам и выглядеть отвлеченным, но это не значит, что он вас не слушает.

**6.** Настройтесь на позитивный лад. Не забывайте, что большей частью дисциплина подразумевает попытки поощрить правильное поведение ребенка, а не наказать его за проступки. Приводите ему примеры недопустимых поступков и предлагайте альтернативы, которые будут рассмотрены ниже. Чем больше вы будете акцентировать внимание на хорошем поведении, чем чаще ребенок будет выбирать такой образ действий. Если проступки случаются все так же часто, попробуйте показать ребенка специалисту по коррекции поведения.

**7.** Не используйте в качестве наказания физические меры – шлепки, удары, сильные раздражители. Жестокость в ответ на жестокость лишь убедит ребенка, что жестокость при плохом настроении – это нормально. Если вы сильно разозлились на ребенка, возьмите себя в руки. Покажите на собственном примере, как вести себя в моменты гнева.

**8.** Будьте открыты новым идеям. Каждый ребенок уникален, а дети с аутизмом уникальны вдвойне. Наказание или скучное занятие для одного ребенка может оказаться высшей наградой для детей с аутизмом и наоборот. Старайтесь мыслить творчески и рассматривать новые идеи поощрений и воспитательных мер.

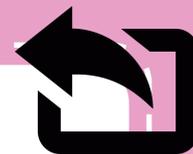
Всегда тщательно обдумывайте меру заранее. Вы смогли бы использовать такой подход для ребенка без аутизма? Если нет, подобная мера может принести больше вреда, чем пользы.

**9.** Определите систему вознаграждений. Существует масса вариантов, но мы рассмотрим две лучшие системы:

- ✓ Создайте таблицу поведения и отмечайте в ней хорошие поступки особой наклейкой или меткой. Ребенок получит вознаграждение, когда заработает определенное количество наклеек. Разрешите ребенку самому клеить наклейки, чтобы он участвовал в процессе.
- ✓ Часто используется система символических вознаграждений. Обычно ребенок получает вознаграждение за хорошее поведение (значок, жетон, монетка). Позднее виды вознаграждений можно поменять. Такая система часто является своеобразным договором с ребенком, поэтому ее не получится использовать с очень маленькими детьми.

Следует понимать, что вышеприведенные советы подходят не для каждого ребенка. Если у ребенка часто происходит сенсорная перегрузка в шумных и людных местах (вроде магазинов или торговых центров), то причиной может оказаться нарушение сенсорной интеграции. В такой ситуации может помочь специальная терапия.

**Уважаемые родители! Не забывайте, что ваш ребенок – человек.  
Доверяйте интуиции и не относитесь к нему так,  
как не стали бы относиться к ребенку без аутизма.**



## ЕСЛИ РЕБЕНОК НЕ СЛУШАЕТСЯ

- ✓ Старайтесь сдерживаться, не проявляйте бурных вспышек гнева, будьте терпеливее.
- ✓ Фиксируйте свои замечания ребенку в течение дня (когда, по какому поводу и в какой форме с последующим анализом).
- ✓ Проиграйте возникшую конфликтную ситуацию, поменявшись ролями (ребенок в роли родителя предлагает варианты решения).
- ✓ Чаще разговаривайте по душам: интересуйтесь, что хочется ребенку, чего ему не хватает в семье.
- ✓ Чаще хвалите и проявляйте понимание.
- ✓ Чаще создавайте ситуации успеха, где ребенок проявит свои лучшие стороны.
- ✓ Не упрекайте.
- ✓ Важно не только слышать, но и слушать своего ребенка.
- ✓ Любите ребенка таким, какой он есть.
- ✓ Не спешите в суждениях и выводах.
- ✓ Не приказывайте, а высказывайте свои требования в виде просьбы, пожелания.
- ✓ Действуйте согласно принципу «строгость + последовательность». Запретов должно быть немного, но их нарушение должно всегда сопровождаться наказанием. Иначе ребенок поймет, что правила – это нечто условное, поэтому выполнять их вовсе не обязательно.
- ✓ Записывайте определенные правила и вывешивайте их на видное место.
- ✓ Наказанный ребенок не должен сомневаться, что родители его любят.
- ✓ Обсуждайте поступки ребенка открыто, но на языке любви.
- ✓ Не прибегайте к физическим наказаниям.
- ✓ Наказывая ребенка, объясните четко, в чем заключается его вина, для него это может быть не так очевидно, как для вас.
- ✓ Проявляйте свое огорчение, показывайте, как вас расстроило поведение сына (дочери).





## ЕСЛИ РЕБЕНОК УХОДИТ ИЗ ДОМА

Иногда дети уходят из дома.

Чаще пропадают подростки, которые уходят из дома сами из-за конфликтов с родителями или сверстниками. Причин бегства много, но их разделяют на две группы.

○ **Первая – психологическая, связана с климатом в семье или стрессовой ситуацией.** Как правило, в этих случаях убегают, когда оставаться дома тяжело. Неприятие близких и желание доказать свою «взрослость» толкают детей на опасные поступки.

○ **Вторая – проявление психофизических особенностей ребенка.**

В младшем возрасте бегство связывают с интеллектуальными нарушениями и расстройством аутистического спектра. В школьном – добавляется импульсивность и протестное поведение, характерные для синдрома дефицита внимания и гиперактивности, расстройства поведения. Поэтому нарушения родительских правил и уход из дома без разрешения взрослых могут быть проявлениями этих диагнозов.

- ✓ Поговорите с ребенком о том, что вы чувствуете в его отсутствие.
- ✓ Поддерживайте контакт со специалистами. Получите консультацию у педагога-психолога учреждения образования, специалиста социально-педагогического центра, ЦКРОиР.
- ✓ Создайте в семье спокойную, доброжелательную атмосферу.
- ✓ Придумывайте совместные семейные дела, проводите больше времени с ребенком.
- ✓ Проявляйте заинтересованность в общении с ребенком.
- ✓ Познакомьтесь со всеми друзьями ребенка и их семьями, запишите их адреса и телефоны. Если дети не дома, родители всегда должны знать, где и с кем они находятся и когда должны вернуться домой.
- ✓ Проанализируйте, с кем общается ваш ребенок: может, следует ограничить круг его общения.
- ✓ Расскажите ребенку о том, какие поступки противозаконны, и объясните, какие его поступки попадают под это определение. Объясните ребенку, что он не должен бояться сказать «нет!», если ему предлагают совершить подобные поступки.
- ✓ Узнайте в местном отделении милиции, действуют ли какие-либо молодежные группировки в вашем районе.
- ✓ Будьте добрыми и строгими.
- ✓ Постарайтесь понять, что движет ребенком при его уходе из дома.



## Если ребенок не выходит на связь

Некоторые родители выбирают выжидательную позицию: погуляет – придет. Это ошибка.

Дети должны быть дома в безопасности, и если они не выходят на связь (неважно по какой причине), нельзя быть уверенными, что им ничто не угрожает.



**Сразу начните искать:** через полчаса после того, как ребенок не вернулся домой в назначенное время. Так пропавший не успеет уйти далеко, записи с камер видеонаблюдения не перекроют свежими, а свидетели вспомнят больше.

Обратитесь в милицию с заявлением о пропаже или сообщите об этом по номеру **112**. Заявления должны принять сразу в любом отделении: помните, что правила «трех суток» не существует.

Иногда родители скрывают конфликты или искажают детали. Пожалуйста, не делайте так – это может увеличить время поиска. Давайте достоверную информацию. Важны любые обстоятельства и подробности.



## ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОТЕРЯЛСЯ

Научите ребенка, что делать в такой ситуации.

### Инструкция ребенку, что делать, если потерялся

Запомни: ищет всегда взрослый. Если не видишь рядом родителей или знакомых, используй правило «трех О»:

- остановись – никуда не уходи;
- оглянись – может, родители где-то рядом;
- окликни – если тебя не видят, то обязательно услышат и придут за тобой.

Обращайся только к безопасным взрослым: милиционеру, продавцу магазина, взрослым с другими детьми.



### Если вы встретили на улице ребенка без взрослого

1. Никуда его не уводите! Оставайтесь на месте.
2. Спросите, нужна ли ребенку помощь и где его родители.
3. Спросите телефон мамы (папы), чтобы позвонить.
4. Если ребенок не может ответить, вызовите милицию: сотрудники найдут родителей.
5. Оставайтесь с ребенком на месте до прибытия сотрудников милиции.



## ЕСЛИ РЕБЕНКА УВОДЯТ (УНОСЯТ)

Как показывает практика и исследования, увести можно не только ребенка с ОПФР, инвалидностью, но и любого другого.

### Если вы наблюдаете похожую ситуацию

- ✓ Не подходите близко к потенциальным похитителям. Запишите разговор на аудио или видео и по возможности сделайте фото.
- ✓ Если рядом есть другие люди, привлечите внимание к ситуации громким окликом и вопросами со стороны.
- ✓ Обратитесь к ребенку с вопросами: «Тебе нужна помощь?», «Ты знаешь этого человека?». Оцените ответ.
- ✓ Обязательно сообщите о случившемся в милицию по номеру **112**.

### Если похититель оставил ребенка и убежал

- ✓ Запомните его особые приметы и детали одежды, которые не попали на фото.
- ✓ Никуда не уводите ребенка! Оставайтесь на месте!
- ✓ Спросите телефон мамы (папы), чтобы позвонить.
- ✓ Вызовите милицию.
- ✓ Оставайтесь с ребенком на месте до прибытия сотрудников милиции.

### Чему родитель должен научить ребенка?

1. Говорить «нет» – это позволит ребенку отказываться или не хотеть; будет уважать его право на личное пространство и обозначать границы безопасности.
2. Развивать критическое мышление – учить смотреть на все с разных сторон и принимать собственные решения.
3. Освоить навыки поведения в странных ситуациях: отбиваться, вести себя громко и просить о помощи. Если ребенок никогда так не делал, то ему будет сложно это изобразить.



## ЕСЛИ У РЕБЕНКА НИЗКАЯ САМООЦЕНКА

**Самооценка** – это отношение человека к самому себе. Самооценка начинает формироваться очень рано, но с возрастом претерпевает множество изменений. Она может быть адекватной, заниженной и завышенной.

Для детей дошкольного возраста характерна завышенная самооценка, так как в этом возрастном периоде детям присущ так называемый эгоцентризм.

Огромное влияние на формирование самооценки оказывают родители. Очень важно, как мама и папа общаются с ребенком, как создают среду, благотворную для развития их неповторимой личности, помогают интеллектуальному и нравственному росту.

Если родители словами и делами поддерживают детей; показывают, что верят в них, в их способность принимать самостоятельные решения; помогают развитию творчества, то дети становятся активными и уверенными, не боятся ошибиться. Как правило, у этих детей выявляется высокая самооценка.

И наоборот, если родители часто ограничивают и критикуют, проявляют недовольство, делают много замечаний, то своими негативными воздействиями заставляют ребенка погрязнуть в неудачах, потерять веру в собственные силы, приобрести страх сделать что-то не так. У таких детей формируется заниженная самооценка.

Неуверенного ребенка всегда видно: он безынициативен, боится брать на себя ответственность, тревожен, зависим от мнения окружающих, особенно значимых для него взрослых.



### **Если родители заметили у своего ребенка вышеперечисленные симптомы**

- ✓ Чаще хвалите ребенка.

Не важно, есть ли для этого веские основания – ребенок должен чувствовать, что есть вещи, которые он выполняет хорошо. Например, фразы «Ты уже съел всю кашу! Какой молодец!» утром помогут сохранить позитивный настрой. Перехваленных детей не бывает, поэтому не бойтесь перестараться.



- ✓ Не сравнивайте ребенка с другими детьми.

«Катя умеет одеваться сама, а ты нет. Тебе не стыдно?» – такие фразы часто слышат дети в свой адрес, а ведь именно они формируют заниженную самооценку.

- ✓ В конфликтных ситуациях избегайте перехода на личности.

Не «ты плохой!», а «ты плохо поступил, но я все равно тебя люблю. Давай подумаем, что помешало тебе поступить правильно» – такой подход поможет ребенку не только жить с осознанием того, что он как личность остается ценным и любимым, но учит рефлексии – ребенок задумывается о себе и формирует новые поведенческие модели.

- ✓ Чаще обращайтесь к ребенку за советом и помощью.

«Посоветуй, пожалуйста, что сегодня приготовить: борщ или щи?», «давай вместе помоем овощи, твоя помощь мне очень важна!» Вообще, важно относиться к ребенку как к равному, тогда и он будет чувствовать это отношение и поверит в собственные силы.

- ✓ Будьте осторожны с наказаниями.

Ребенок всегда должен понимать, за что его наказывают. Будьте последовательны в наказаниях, наказывайте только за серьезные проступки, а не за ситуации, когда он старается изо всех сил, а у него не получается.

- ✓ Чаще проявляйте к ребенку внимание и свою любовь.

Такое простое, казалось бы, правило, а ведь множество детей искренне чувствуют себя недолюбленными.

- ✓ Телесный контакт также очень важен – обнимайте, целуйте, гладьте по голове, держите за руку.

- ✓ Поддерживайте инициативу ребенка.

Даже если дошкольник решил стать космонавтом, поддержите его, сводите в планетарий. Скорее всего, через неделю он забудет об этом желании, но осознание того, что в него верят, останется.

- ✓ Включая ребенка в различного рода деятельность, создавайте ему ситуации успеха, поскольку неудачи вызывают более резкую самокритику, а это увеличивает его неуверенность, ведет к заниженной самооценке.

- ✓ Никогда не обзывайте ребенка.

- ✓ Помните, что самооценка ребенка является прямым воспроизведением оценки родителей. Дети отмечают у себя прежде всего те качества, которые подчеркиваются родителями.

- ✓ Поддерживайте инициативу ребенка.

- ✓ Не навязывайте ребенку представлений о нем, как о неспособном самостоятельно мыслить и действовать, так как все это приводит к занижению самооценки.

Уважаемые родители!

Убеждайте ребенка в том, что вы любите его и никогда ни на кого не променяете!



## ЕСЛИ РЕБЕНОК УПРЯМЫЙ

Проявление упрямства у детей – один из этапов их личностного развития.

Упрямство впервые проявляется у детей в возрасте трех лет, когда они начинают по-новому оценивать себя и свою личность. Именно в этот период малыши знакомятся с новыми эмоциями, контролировать которые еще в полной мере не могут. Результат – слишком яркая реакция на события и слова, проявляющаяся в виде неповиновения, обид, капризов и иногда даже истерик.

### Причины детского упрямства

Чаще всего к непослушанию дошкольников приводят следующие факторы:

1. *Кризис трех лет.* Считается, что в 3–4 года ребенок проходит свой первый возрастной кризис, во время которого наблюдаются заметные изменения в поведении. Одним из ярчайших проявлений и является упрямство.

2. *Эмоциональный фон в семье.* Упрямство может стать естественной реакцией ребенка на частые конфликты между родителями и другими членами семьи. Таким образом он пытается переключить внимание близких на себя.

3. *Особенности воспитания.* Слишком мягкое отношение к ребенку нередко приводит к тому, что он чувствует себя центром семейного внимания. На любое «неповиновение» со стороны родителей малыш отвечает упрямством. Аналогичная реакция возможна и в семьях, где практикуют строгие правила воспитания.

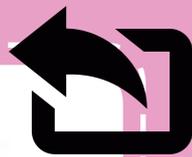
4. *Индивидуальные особенности.* Не стоит забывать, что ребенок – это личность, а значит, у него формируется свой характер, свой темперамент. Возможно, упрямство просто является неотъемлемой частью его характера.



### Что делать?

Налаживаем контакт! С упрямым ребенком очень сложно договориться. Лучший способ решить проблему – наладить контакт с ребенком, а затем заняться его перевоспитанием.

Родители должны понимать, что упрямство ребенка – это чаще всего не поведенческий порок, а проявление внутреннего эмоционального напряжения. Соответственно, обычная система наказаний и поощрений должного эффекта не даст, а, возможно, лишь усугубит ситуацию.



Начните с простого – общайтесь с ребенком как можно чаще, даже во время проявления капризов старайтесь реагировать спокойно, не прекращайте диалог и не уходите в другую комнату, но на манипуляции не поддавайтесь. Возможно, даже этого будет достаточно – малыш поймет, что упрямство как инструмент давления на родителей неэффективно, и перестанет его использовать.



Если вы установили контакт с ребенком, но он продолжает проявлять упрямство, нужно менять систему отношений в семье.

Есть несколько простых правил для родителей, отвечающих на вопрос, как воспитывать упрямого ребенка:

✓ *Сохраняйте спокойствие.* Если малыш закатывает истерику, активно доказывает свою правоту или отказывается выполнять поручение, наберитесь терпения и займитесь своими делами. Реагируя на приступы упрямства, родители, можно сказать, дают зеленый свет такому поведению.

✓ *Аргументируйте свою позицию.* Простые запреты и просьбы на упрямых детей не действуют, поэтому следует использовать мотивацию и аргументирование. Объясняйте ребенку, почему нельзя себя так или иначе вести и зачем он должен выполнять те или иные поручения.

✓ *Наладьте атмосферу в семье.* Если вы знаете, что отношения в семье складываются не лучшим образом, обязательно поработайте в этом направлении. Упрямство ребенка как реакция на семейные проблемы – индикатор того, что в срочном порядке нужно их решать.

✓ *Находите время для ребенка.* Часто дети проявляют упрямство, чтобы привлечь внимание занятых родителей. Достаточно проводить с ребенком больше времени, и его поведение заметно изменится – он станет улыбчивее, покладистее и отзывчивее.

✓ *Не вступайте в конфликт.* Споры с упрямым ребенком – занятие бесполезное и крайне выматывающее. Добиться повиновения малыша противостоянием вам точно не удастся, а вот подпортить и без того напряженные отношения, скорее всего, получится.

✓ *Создавайте иллюзию выбора.* Если ребенок отказывается выполнять просьбу, нужно предложить ему выбор. Причем это не обязательно должны быть реальные альтернативные варианты – достаточно создать иллюзию («Что будем делать сначала: пообедаем или уберем игрушки?») или «Ты с какой тарелки будешь есть, с большой или маленькой?»).

✓ В момент упрямства задайте ребенку *неожиданный вопрос*, который позволил бы ему отвлечься.

✓ *Хвалите ребенка и не сравнивайте его с ровесниками.* В период формирования личности дети особенно чувствительны, поэтому сравнения с другими неуместны. Мотивировать ребенка такие утверждения не будут, а вот к снижению уверенности и усугублению проблем с поведением определенно приведут.



## Безысходность: как помочь ребенку

1. Что нужно знать о суицидальном поведении подростков?
2. Психологические факторы риска суицидального поведения подростков
3. Конфликты и суицид
4. Неблагополучие семьи и суицид ребенка
5. Мы должны это знать и не допустить!
6. Подражание и суицид
7. Как уберечь ребенка от «плохого» интернета?
8. Ребенок предрасположен к суициду
9. Сильный духом ребенок
10. Как поддержать ребенка в трудную минуту?
11. Признаки суицидального риска
12. Как нельзя поступать взрослым?
13. Как нужно поступать взрослым?
14. Телефоны доверия и помощи в кризисных ситуациях для детей и взрослых





## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ О СУИЦИДАЛЬНОМ ПОВЕДЕНИИ ПОДРОСТКОВ?

**Суицидальное поведение** – понятие, включающее в себя суицидальные проявления, попытки (парасуицид) и непосредственно суицид.

К **суицидальным проявлениям** относят:

1) мысли, фантазии, высказывания, намеки, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни;

2) замыслы (разработку плана реализации суицида, когда человек осуществляет мыслительный поиск способов, времени и инструментария совершения самоубийства);

3) намерения – когнитивный компонент (замысел) усиливается волевым компонентом, принимается решение, формируется готовность к совершению акта самоубийства.

**Самоубийство (суицид)** – осознанное лишение себя жизни.

**Парасуицид** – суицидальная попытка, т. е. суицид, не закончившийся летальным исходом по независящим либо зависящим от индивида причинам.

Подростковый возраст, как правило, является кризисным этапом жизненного пути; обусловлен гормональными изменениями, увеличением учебной нагрузки, активизацией межличностных отношений со сверстниками, возникновением барьеров общения со взрослым, осознанием своего хронического болезненного состояния. Это может приводить к пессимистическому восприятию внешнего мира и самого себя.

**Специфика суицидального поведения подростков** обусловлена психофизиологическими и возрастными особенностями их развития:

- противоречивость чувств, сочетание чувствительности, ранимости, романтизма и жестокости, холодности;
- завышенная или заниженная самооценка и неуверенность в себе;
- критическое восприятие общественной морали, установок родителей, стиля семейных отношений;
- отказ от общепринятых норм поведения и подчинение себя случайным «кумирам»;
- максимализм в оценках и неспособность к принятию аргументированных решений; упрямство и внушаемость;

- 
- 
- актуализация интереса к вопросам жизни и смерти, своего места в обществе;
  - недостаточно развитая способность объективно оценивать конкретные поступки, контролировать свое поведение;
  - отсутствие жизненного опыта, навыков конструктивного решения проблемы, широкого спектра представлений о способах удовлетворения потребностей и интересов, решения жизненных проблем;
  - неспособность находить наиболее приемлемые способы разрешения сложных жизненных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу.

### **Причины суицида детей с особенностями психофизического развития**

- ✓ Неприятие другими детьми детей с особенностями психофизического развития (изгои или отвергаемые в классе нормотипичными детьми).
- ✓ Асоциальный образ жизни родителей таких детей (пьянство, драки, скандалы, побои и др.).
- ✓ Несовпадение потребностей ребенка с особенностями психофизического развития с его возможностями.
- ✓ Крах мечтаний о будущей жизни.
- ✓ Отверженность другими, издевательства, насмешки одноклассников из-за необычной, часто непривлекательной внешности.
- ✓ Отсутствие чувства боли (не чувствуют причиняемую себе боль).
- ✓ Невозможность предвидеть последствия действий из-за неразвитости критического мышления и т. д.

Мамы и папы! Вы должны понимать, что современные дети стали раньше созревать (биологически и психически) и интенсивнее социализироваться. Их психологическое развитие и социальная адаптация происходят в условиях информационного общества крайне быстро. Психофизиологическое становление подрастающих детей происходит в условиях зависимости от алкоголя и наркотиков, которая часто снижает инстинкт самосохранения.

Особенностями суицидального поведения подростков являются (с точки зрения нас, взрослых): несерьезность, мимолетность и незначительность мотивов, вызвавших попытку суицида.

Парасуициды и суициды у подростков часто носят ситуационный характер, нередко совершаются по принципу «короткого замыкания», на высоте аффекта (предательство, резкое замечание, обида, незаслуженное наказание и т. п.), что затрудняет своевременное распознавание суицидальных тенденций у детей и их профилактику.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ РИСКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПОДРОСТКОВ

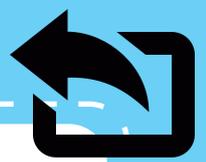
В качестве основных *психологических факторов риска суицидального поведения подростков* выступают:

- эмоциональная неустойчивость, что провоцирует высокую конфликтность подростков с ближайшим окружением, нестабильность в общении;
- импульсивность, которая проявляется в неспособности обдумывать сколько-нибудь продолжительное время принимаемые решения, прогнозировать последствия поступков;
- повышенная тревожность;
- высокая внушаемость, несамостоятельность мышления, зависимость от мнения окружающих, в первую очередь от мнения членов референтной группы;
- склонность подражать кумирам;
- неадекватная самооценка (как правило, низкая в сочетании с крайней зависимостью от мнения сверстников и самоуничижительными высказываниями о себе);
- нарциссизм (чрезмерная самовлюбленность, завышенность самооценки, не имеющая под собой объективных оснований);
- агрессивность, слабый контроль над агрессивными эмоциями;
- антисоциальные склонности;
- бездушные;
- проблемы половой идентичности;
- не развитость коммуникативных качеств и способностей, трудности межличностного взаимодействия;
- глубокая погруженность в себя (интровертированность), скрытость, замкнутость.

Суицидальное поведение обычно формируется на фоне сниженного, депрессивного настроения, ощущения одиночества, непонимания окружающими, чувства безнадежности и обиды.

Часто суицидальное поведение детей провоцируют сами родители.

Термины «неблагополучная семья», «семейное неблагополучие» давно уже стали привычными и прочно вошли в нашу речь. Мы уже давно не задумываемся, а что, собственно, это такое? Какую семью можно назвать неблагополучной?



Семью, где родители беспробудно пьют? Или ту, где родители все время работают, а ребенок целыми днями на улице?

Сегодня многие специалисты утверждают, что семья, в которой мать или отец (а то и вместе) пьют, лишь немногим хуже той, где взрослые не страдают вредными привычками, кроме одной — им нет дела до собственных детей.



Из-за того, что дети оказываются никому не нужными, может произойти БЕДА! ПОМНИТЕ об этом!!!

Дети с особенностями психофизического развития могут чувствовать, что именно они являются причиной ссор и скандалов, когда родители постоянно выясняют, кто из них виноват, что у них родился нездоровый ребенок. Чтобы сделать родителей счастливыми (как они думают) ребенок решается уйти из их жизни.

Неблагополучная семья для ребенка — это не синоним асоциальной семьи. Существует великое множество семей, о которых ничего плохого не скажешь с формальной точки зрения, но тем не менее для данного ребенка эта семья является неблагополучной.



## КОНФЛИКТЫ И СУИЦИД

Особое значение имеют условия, в которых формируется суицидальное поведение подростков.

Мысли о смерти, как правило, возникают при наличии конфликтов, которые вызывают острые переживания обиды, безысходности, безнадежности, одиночества, гнева.

При этом сознание подростка сужается, он *не хочет искать конструктивные способы разрешения данного конфликта* либо не воспринимает ранее известные. Считает, что все иные способы, кроме суицида, неэффективны или неприемлемы. Конфликт для него приобретает субъективно неразрешимый характер.

Конфликтные ситуации, с которыми связано суицидальное поведение подростков, в основном носят межличностный характер и развиваются в трех основных сферах:

- семейно-бытовой (в семье);
- интимно-личностной (в кругу друзей, зарождающихся отношений);
- учебной (в школе).

Известно, что почти в 70 % случаев предсуицидальные конфликты затрагивали одновременно несколько сфер:

- отношения в семье и школе;
- семейные и интимно-личностные отношения;
- интимно-личностные отношения и проблемы в школе;
- интимно-личностные отношения и проблемы в семье и школе.

Межличностные конфликты и отсутствие доверительных отношений с близкими, в первую очередь с родителями, а также партнером, другом, являются основными провокаторами суицидальных поступков.

Уважаемые родители! Помните, что сложные семейные отношения, сочетающиеся с непосредственным знакомством подростка с лицами, покончившими жизнь самоубийством, или с членством в суицидальных группах, резко повышают риск суицида.

ЭТО БОЛЬНО ОСОЗНАВАТЬ!

**! НО суицидальное поведение подростков в большинстве случаев спровоцировано неблагоприятной обстановкой в семье!!!**



## НЕБЛАГОПОЛУЧИЕ СЕМЬИ И СУИЦИД РЕБЕНКА

Почвой для формирования суицидальных замыслов и намерений детей, как правило, является неблагоприятная атмосфера в семье.

### Ключевые неблагоприятные семейные факторы, обуславливающие формирование суицидального поведения подростков

1. Эмоциональная холодность и отчужденность между членами семьи; потеря чувства любви и уважения супругов; отсутствие доверительных отношений между ребенком и родителями; неудовлетворенность ребенка своим положением в семье, качеством и интенсивностью контактов с родителями.

2. Неадекватные методы воспитания: гиперопека, ограничение свободы передвижения, выбор за ребенка (с кем ему дружить и общаться, где учиться), сопровождаемые эмоциональной несдержанностью родителей (крики, скандалы), жестоким наказанием, перманентным порицанием за несоответствующее поведение и т. д. либо попустительством и вседозволенностью, равнодушием к судьбе ребенка.

3. Потеря родителя (или родителей): фактическое или юридическое расторжение брака между родителями, смерть одного из них.

В благополучной семье ребенок окружен заботой; его понимают и принимают таким, какой он есть; ему психологически комфортно; он способен говорить о своих проблемах, переживаниях, чувствах, неудачах, получая адекватный отклик родителей.

Именно в благополучной семье возможно формирование психически и нравственно здоровой личности и, следовательно, личности, способной уверенно противостоять внешним невзгодам, деструктивному информационному воздействию, девиантному влиянию группы; успешно разрешать внутриличностные конфликты. Только благополучная семья обеспечивает безопасность ребенка, т. е. удовлетворяет его как психофизиологические, так и духовные потребности, в том числе потребность самореализации.



**Риск суицида при наличии других неблагоприятных факторов в благополучной семье минимален.**



## **МЫ ДОЛЖНЫ ЭТО ЗНАТЬ И НЕ ДОПУСТИТЬ!**

Примеры из жизни, приведенные ниже, страшно читать...

Но мы, взрослые, должны об этом знать и сделать все, чтобы подобное не повторилось в наших семьях!

### **СЛУЧАИ СУИЦИДОВ ПОДРОСТКОВ**

**Потеря одного либо обоих родителей, развод родителей, измена**

*Николай, 16 лет.* Отличался интровертированностью, замкнутостью, испытывал глубокую привязанность к отцу, во всем брал с него пример, считал его безупречным, своим идеалом.

Решив прогулять школу после первого урока, без разрешения старших ушел из школы и вернулся домой. Дома он застал отца в постели с чужой женщиной... В эмоционально возбужденном состоянии, в слезах убежал из квартиры, забрался на крышу дома и сбросился с нее.

**Отсутствие доверительных отношений в семье, неправильные методы воспитания, конфликты в школе**

*Илья, 16 лет.* Воспитывался только мамой, имевшей собственный бизнес и обеспечивавшей высокий материальный достаток в семье. Отец с новой семьей проживал в другом городе, изредка общался с сыном по телефону. Отношения с матерью конфликтные, взаимопонимание отсутствовало. Мать сочетала в воспитании чрезмерную опеку и попустительство. Илья часто дома устраивал истерики, мог ударить мать и, как указывали соседи, «страшно кричал, ломал мебель, бил посуду».

Хотел поступать в кулинарный техникум, мать запретила, настаивала на получении сыном высшего образования. Успеваемость в гимназии крайне низкая, за 3 месяца учебы в 11 классе без уважительных причин пропустил 131 урок.

Из школьной характеристики: «...достаточно эрудирован. Любит читать историческую литературу. Пишет стихи. Посещает спортивную секцию по баскетболу. Категорично отзывается о школьной программе. Участия во внеклассных мероприятиях не принимает. Претендует на лидерство без достаточных на то оснований. Проявляет неуважение и нетактичность к учителям...».



Имел взрывной характер, крайне импульсивен, раздражителен, склонен к гневу, нетерпим к противодействию, злопамятен, способен в порыве гнева поднять руку на другого. Имел зависимость от компьютерных игр. Употреблял алкоголь, курил. Непослушен. Эгоцентричен. Демонстративен. Неоднократно привлекался к административной ответственности (за мелкое хищение и нарушение общественного порядка). Рассматривался на заседании комиссии по делам несовершеннолетних администрации района, совете по профилактике безнадзорности и правонарушений школы.

За полгода до смерти был парасуицид – попытка медикаментозного отравления (выпив таблетки, испугался, попросил маму вызвать скорую помощь).

Непосредственно перед суицидом устроил истерику и скандал с матерью. Соседи слышали «истерический крик подростка с отчетливой нецензурной бранью, а также словами: «Вы все меня достали!» Истерика длилась 15 минут.

Когда мать вышла из его комнаты, открыл окно и сбросился с 18-го этажа...

### Потеря близкого человека (партнера), неразделенное чувство любви, любовные неудачи в сочетании с отсутствием доверительных отношений в семье

*Елизавета, 17 лет*, студентка 1-го курса учреждения высшего образования. Воспитывалась отцом, родители в процессе развода, мать с другим мужчиной проживала в другой местности, отношения с дочерью не поддерживала, участия в воспитании не принимала. Взаимоотношения с отцом сложные, доверия нет. Отец пытался воспитывать дочь в строгости и целомудрии.

Проживала в общежитии, где влюбилась в старшекурсника, который стал ее первым мужчиной, от которого и забеременела. Парень взаимностью не отвечал, сказал Елизавете, что «помолвлен с другой». Очень страдала из-за безответной любви. Перестала учиться, посещать занятия. Случился выкидыш. Высказывала подругам суицидальные мысли («выброшусь с вышки»), стала часто выпивать, оставаться ночевать в чужих комнатах с другими парнями.

Из характеристики учреждения высшего образования: «...Эмоционально неустойчивая, несдержанная в отношениях с людьми, легко обижалась. С преподавателями на контакт не шла, высказывала неприятие педагогических воздействий в форме пассивного сопротивления, игнорирования, упрямства. К общественному осуждению относилась равнодушно. В большей мере ориентировалась на антиобщественные нормы и ценности, в соответствии с ними оценивала свои поступки и поступки окружающих.

Навыков самоанализа и самокритичности не имела и не стремилась их развивать. Проявляла стремление уходить от ситуаций, требующих волевого начала, преодоления трудностей, принятия решений...».

Подруги отзывались о ней, как о замкнутой, необщительной; стремилась дистанцироваться от группы, «человек с узким кругом общения». Слушала депрессивную музыку.

Суицидальные мысли высказывала еще до поступления в учреждение высшего образования, в личном блокноте были обнаружены записи, сделанные ее рукой: «Я никому не нужна», «Меня никто не любит», «Хочу спрыгнуть с моста»).

За 2 месяца до смерти резко изменилась, стала крайне замкнутой, перестала со всеми общаться, ничего о себе не рассказывала. Прекратила контакты с отцом.



Накануне смерти приехала домой к отцу, от разговора отказалась, сказала: «Завтра поговорим». Ночью посещала интернет-сайты, где искала информацию, как правильно покончить с собой путем отравления, в том числе с помощью препарата «но-шпа»; какие ощущения человек испытывает незадолго до смерти. Последний выход в интернет зафиксирован в 7.00 утра.

Отравилась медикаментами из домашней аптечки...

### Психическое или физическое (сексуальное) насилие на фоне отсутствия доверительных отношений в семье

*Анна, 16 лет.* Отличалась повышенной ранимостью, уязвимостью, устойчивыми ценностными представлениями о девичьей чести. Изнасилована группой подростков. Впоследствии у нее развилось депрессивное состояние со стойкими суицидальными мыслями, ощущением непереносимости сложившейся ситуации, о чем неоднократно говорила матери. Депрессивное состояние девушки усугубилось в результате субъективно непереносимых для нее допросов в качестве потерпевшей.

Мать заняла не сочувствующую, а агрессивно осуждающую дочь позицию, говорила ей, что «неправильно себя вела», «сама этого хотела и получила» и т. д. Ежедневно упрекала и обвиняла дочь в произошедшем. Отец участия в воспитании ребенка не принимал, в кризисной ситуации помощь дочери не оказывал.

Неоднократно совершала попытки самоубийства путем отравления. Одна из них закончилась летально...

### Трудная жизненная ситуация на фоне отсутствия доверительных отношений в семье, а также отчужденности в среде сверстников

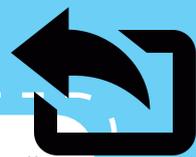
*Вадим, 15 лет.* Воспитывался одной матерью. Отец жил в другой стране, алименты не платил, участия в воспитании сына не принимал, не общался с ним более двух лет.

Мать в силу нравственно-интеллектуального развития не способна была оказывать должное воздействие на сына, на его поведение и успеваемость. Близкие отношения отсутствовали, не рассказывал матери о делах в колледже, о своих переживаниях, планах. Доверительные отношения сложились только с бабушкой, к которой часто приходил в гости.

Учился на тракториста-машиниста в профессионально-техническом колледже сельскохозяйственного профиля. Успеваемость плохая, часто пропускал занятия без уважительных причин. При этом был неконфликтен, застенчив, скрытен, замкнут, трусоват («не отличался смелостью»). Испытывал симпатию к девушке, студентке колледжа, в котором учился сам. Стеснялся с ней познакомиться, подойти и заговорить, тайно присылал ей сообщения в «ВКонтакте».

Из характеристики: «...Проживает в съемном жилье. Условия для учебы и проживания крайне скромные, что обусловлено материально сложным положением в семье. Вадим не имеет излишеств ни в одежде, ни в предметах обихода... Не стремится упрочить свой социальный статус в группе. В коллективе уважением не пользуется, друзей нет».

Комплексовал по поводу своего роста, внешнего вида; говорил, что выглядит, как маленький ребенок.



Мать: «...Скорее всего сын разочаровался во всем... во мне не увидел какой-либо поддержки». Несколько месяцев находился в тоскливом состоянии, на контакт практически не шел, не хотел разговаривать даже с матерью. За неделю до смерти перестал посещать колледж. Перестал общаться с бабушкой.

Вадима хотели отчислить из колледжа, а на работу матери из колледжа направили письмо, в котором работодателю сообщили, что данная семья находится в социально опасном положении. В день смерти мать рассказала об этом сыну. В этот же день с телефона осуществлял поиск информации по следующим запросам: «Димедрол передозировка», «Как покончить жизнь самоубийством», «Как прыгнуть под поезд», «Какие лекарства смертельны».

Машинист: «Парень подбежал к железнодорожному полотну и сразу лег на правую рельсу. Он положил на нее шею, а туловище было по правую сторону от рельса. Парень лег на живот и голову не поднимал. Остановить поезд мы не смогли...»



## ПОДРАЖАНИЕ И СУИЦИД

Часто суицидальные мысли в сознании подростка формируются в результате *подражания личностно значимому лицу* – кумиру, отцу, литературному герою.

Наиболее сильное влияние оказывают случаи самоубийств известных людей (кумиров) на уже «подготовленных» подростков – тех, у *кого уже сформирована личностная готовность к суицидальному поведению*, кому нужен лишь толчок к совершению суицида. И этим триггером (спусковым крючком) становится информационный посыл извне. Детальное, эмоционально-образное освещение фактов самоубийств; романтизация или героизация случаев суицидов; идеализация тех, кто отказывается жить, всегда наносит вред!

}} Мама и папа! Обратите внимание, какие интернет-ресурсы посещают дети.

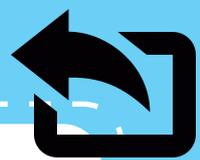
В глобальной сети функционируют сотни сообществ суицидальной направленности. В данных группах обсуждаются суициды известных музыкантов, киноактеров, политических деятелей и просто сверстников; подробно описываются способы их совершения, размещаются видеозаписи со сценами подростковых самоубийств с героизацией погибших.

В данных сообществах самоубийство нередко рассматривается как единственный способ решения всех проблем, возможность стать известным и популярным (даже на уровне набора большого количества лайков на собственной странице). Вступить в эти группы может любой желающий.

В некоторых сообществах ведется активная работа по склонению подростков к самоубийствам. На отдельных сайтах администраторы способны оказывать манипулятивное информационно-психологическое воздействие на сознание детей с целью выявления и вовлечения подростков в закрытые группы социальных сетей. Это могут быть и группы помощи в выполнении домашних заданий, и литературные объединения или организация любой другой направленности.

Получили широкое распространение закрытые группы смерти в социальных сетях. Модераторы приглашают юных пользователей интернета в свои группы, эксплуатируя чувства одиночества, непонимания со стороны взрослых, жестокого обращения в детском социуме, личные обиды.

Участников в закрытые группы заманивают вопросами: «Тебя бросил парень? Устала от учебы? Часто сидишь в «ВКонтакте»? Никто не пишет?» и др.



К общению приглашают в ночное время, что приводит к недосыпанию, расстройству внимания, нарушению памяти, ослаблению воли и замедленному мышлению. Это способствует формированию повышенной внушаемости.

Используется конспирологический фактор – предлагается указывать в группах возраст 18+. В процессе разговора актуализируются личностные проблемы участника группы; формируется впечатление, что он по своим качествам не такой, как все, чувствует более обостренно, и его никто не сможет понять.

Суицид позиционируется как единственный выход из создавшейся ситуации, как наиболее эффективный способ решения всех проблем.

В процессе общения происходит романтизация смерти посредством героизации самоубийств молодежных кумиров, покончивших жизнь самоубийством (например, «Клуб 27» – сообщество известных музыкантов, погибших в возрасте 27 лет, среди них Джими Хендрикс, Дженис Джоплин, Джим Моррисон, Курт Кобейн, Эми Вайнхаус и многие другие).

Внушается мысль о том, что самоубийство – это удел сильных и великих людей, таких как Ван Гог, Марина Цветаева, Эрнест Хемингуэй, Мэрилин Монро, Робин Уильямс и др.

Предлагается к прослушиванию определенная музыка (например, David Bowie, Rock 'n' Roll Suicide), к прочтению – соответствующая поэзия и литература («50 дней до моего самоубийства»).

Культивируются лозунги «Давай прыгнем вместе!», «Здесь в воду кинулась Эрастова невеста; топиться, девушки, в пруду довольно места» (реплика произведения Н. М. Карамзина «Бедная Лиза»).

Предлагается выполнить различные задания (написать стихотворение); принять участие в интерактивных квестах (например, ARG – игра в альтернативной реальности, участники которой должны выполнить определенные задания, в том числе порезать руки и выложить фотографии в социальной сети). Часто выполнение задания является условием перехода на следующий уровень игры либо получения лайков и репостов.

Абсолютное большинство участников данных групп не собираются умирать, однако специфический формат общения заставляет ребенка размышлять о самоубийстве.

Поиск и получение информации о людях, покончивших жизнь самоубийством (кумирах, сверстниках, сообществах); способах суицида; переживаниях обидчиков стимулируют суицидальное поведение с высокой вероятностью завершения суицидов.



**ВАЖНО ЗНАТЬ!!!** Мотивом систематического посещения просуицидальных сайтов является поиск сочувствия и понимания, способов выхода из депрессивного состояния.

**Интернет выступает не причиной формирования суицидального поведения, а благоприятным условием, на фоне которого развиваются имеющиеся суицидальные мысли и намерения.**

## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ В ИНТЕРНЕТЕ

С незнакомыми людьми  
Ты на встречу не иди!  
С грубиянами в сети  
Разговор не заводи.  
Ну и сам не оплошай –  
Никого не обижай.  
Кто грубит в эфире – скверно,  
Поступает он неверно!



Если что-то непонятно,  
Страшно и неприятно –  
Быстро к взрослым поспеши,  
Расскажи и покажи.  
Есть проблемы в интернете?  
Вместе взрослые и дети  
Могут все решить всегда  
Без особого труда.

### ИНТЕРНЕТ. Территория безОпасности

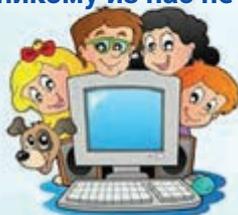


«Тролями» таких зовут,  
Дружбу с ними не ведут.  
Отвечать на грубость «троллей» –  
Ничего глупей нет болей.  
Игнорируйте таких –  
Покидайте сайты их.



**Будьте  
осторожны  
в интернете!**

Эти правила не трудно  
постоянно соблюдать.  
И тогда беды и горя  
никому из нас не знать!



**Полезные советы  
для тебя  
и твоих друзей**

### КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ «ПЛОХОГО» ИНТЕРНЕТА?

Родителям необходимо разъяснить, какие опасности таит в себе интернет:

**Деструктивная информация** – свободный доступ к информации о наркотиках и способах их приобретения; насилии, в том числе сексуальном; порнографии; суицидальных группах; сектах и т. д.

**Ложная или неверная информация о способах удовлетворения потребностей и решения жизненных проблем.** Получение и запоминание информации о неадекватных способах реагирования на жизненные трудности, удовлетворения своих духовных и психофизиологических потребностей может привести к формированию в сознании подростка ложных представлений и моделей поведения о том, как себя вести в ситуации межличностного конфликта, построения интимных, сексуальных отношений и др.

**Анонимные знакомства** – общение с лицом, которое может представлять угрозу жизни и здоровью ребенка, совершать действия, направленные на приобретение его к наркотикам; достижение сексуальных контактов; вовлечение в секты, группы смерти; получение конфиденциальной информации о семье, жилище, материальных ценностях и пр.

**Распространение конфиденциальных сведений о себе, своих близких, охраняемых материальных ценностях** и пр. – выкладывание в социальных сетях информации о своих увлечениях, распорядке дня, времени посещения кружков, секций (особенно в вечернее время), номеров телефонов, адреса места жительства и т. д.



**Интернет-зависимость**, признаками которой выступают отсутствие друзей, проведение всего свободного времени за компьютером, появление навязчивого желания постоянно обновлять ленты социальной сети, бесконечно проверять личные сообщения (даже во время урока).

Интернет-угрозы нивелируются, если в семье присутствуют доверительные отношения с ребенком.

Это является условием гармоничного развития ребенка и формирования желания подростка обсуждать с родителями и учителями увиденное, прочитанное и услышанное.

Тема смерти не должна быть под запретом. И интернет запретить нельзя. Запретный плод сладок. Рано или поздно подросток посетит тот интернет-сайт, который ему запрещают. Опасность не в том, что он получит деструктивную информацию. Проблема в том, как он ее воспримет, интерпретирует, станет ли она руководством к действию.

Для того чтобы сформировать правильное отношение к негативной информации, необходимо разъяснить, что не всякие факты, изложенные в сети Интернет, достоверны, не все сведения носят познавательный характер, не все общение несет пользу; что любая конфиденциальная информация, размещаемая в сети Интернет, может быть использована недоброжелателями в противоправных целях.

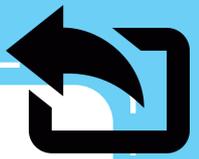


## РЕБЕНОК ПРЕДРАСПОЛОЖЕН К СУИЦИДУ



**В каких случаях можно говорить, что у ребенка сформирована предрасположенность к суициду?**

- 1.** Живет в конфликте (дома, в школе, в кругу друзей). Воспринимает конфликтную ситуацию как безысходную – «ничего нельзя сделать».
- 2.** Выражает положительное отношение к смерти, желание мести и пр.
- 3.** Считает суицид оперативным, быстрым, эффективным, доступным, распространенным и единственно возможным способом достижения желаемой цели – разрешения жизненной проблемы или кризисной ситуации.
- 4.** Самоубийство ассоциируется с позитивными чувствами от его результата (конец страданиям, боли; облегчение; «страдания начнутся у других» – предвосхищение удовлетворенности от чувства мщения). При этом подросток осознает, что это способ страшный, возможно болезненный, непредсказуемый – неизвестно как закончится.
- 5.** Позитивно относится к другим людям, закончившим жизнь самоубийством; наделяет их преимущественно положительными чертами, мотивами, характеристиками.
- 6.** Ищет информацию о лицах, совершивших самоубийства; людях, интересующихся данной темой (единомышленников); способах суицида, его последствиях; стремится общаться на соответствующие темы в социальных сетях и пр.

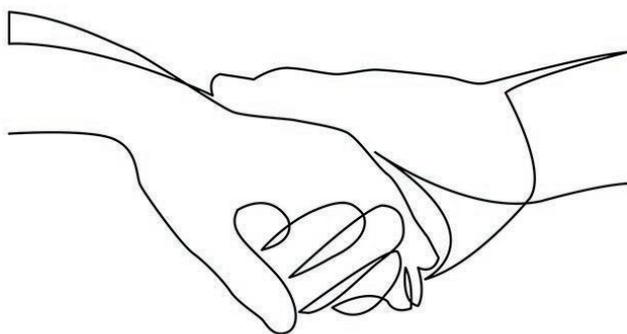


## СИЛЬНЫЙ ДУХОМ РЕБЕНОК



**В каких случаях можно говорить, что у подростка нет предрасположенности к суициду?**

- 1.** Отрицательно относится к самоубийству. Подросток видит в суициде только плохое или исключительно только плохое. Этот способ разрешения конфликта, кризисной жизненной ситуации представляется как недостойный, постыдный, опасный, противоречащий нравственным и религиозным убеждениям, чреватый негативными последствиями для близких.
- 2.** Негативно относится к другим людям, покончившим жизнь самоубийством. Считает их слабыми, не способными держать удар, безвольными, трусливыми, плаксами, эгоистами, думающими только о себе и не думающими о близких.
- 3.** Самоубийство ассоциируется с отрицательными чувствами – отвращением, опасностью, презрением, страхом.
- 4.** Имеет конкретные, детальные, реальные жизненные цели и планы (как ближайшие, так и перспективные на много лет вперед).
- 5.** Знает и понимает, как решать жизненные проблемы, разрешать конфликтные ситуации правильным способом, без ущерба и вреда для себя и окружающих.
- 6.** Способен распознавать и вовремя выходить из опасных ситуаций или из контакта с определенными людьми.
- 7.** Способен анализировать собственное эмоциональное состояние. Понимает причины, почему окружающие так или иначе относятся к нему.
- 8.** Способен принимать и просить поддержку у окружающих людей.
- 9.** Устойчиво позитивно относится к жизни. Жизнерадостен.
- 10.** Эмоционально привязан к близким людям.
- 11.** Реально осознает свои возможности.



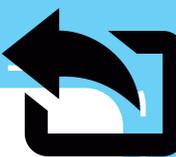
## КАК ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА В ТРУДНУЮ МИНУТУ?

### Проявите искренний интерес к его проблемам

- ✓ Не ограничивайтесь банальными вопросами: «Как дела? Какие оценки получил? Домашнюю работу сделал?» Пусть ребенок почувствует, что вам действительно важно то, что происходит в его жизни.
- ✓ Больше общайтесь с ним на разные темы; интересуйтесь, как прошел день; обсуждайте то, что его волнует.
- ✓ Больше спрашивайте и слушайте, не перебивая ребенка своими замечаниями и наставлениями. На протяжении рассказа положительно кивайте головой – это придаст ему уверенности в своих словах, и он поймет, что вы его внимательно слушаете.
- ✓ Пусть ребенок сначала выскажется, а потом вы вместе аккуратно и тактично будете размышлять над проблемой.

### Не допускайте, чтобы ребенок отстранялся

- ✓ Если ребенок пришел из школы или с прогулки грустный, расстроенный, с плохим аппетитом – не ждите, пока он сам решится вам все рассказать. Спросите его, почему он в таком состоянии; скажите, что всегда готовы помочь и выслушать, что вы его очень любите и всегда будете на его стороне.
- ✓ Прежде всего помогите ребенку выразить его чувства: обиду, грусть, боль, разочарование. Плохие эмоции нельзя подавлять в себе, иначе они будут накапливаться, мучить, расшатывать его психологическое состояние, и в один момент весь поток все равно вырвется наружу, только с еще большими последствиями. Если ребенку нужно поплакать – пусть плачет: возможно, ему станет легче. Слезы – это прекрасный способ выплеснуть эмоции. Просто сидите рядом с ним, обнимайте, шепчите утешительные слова.
- ✓ Не оставляйте ребенка наедине с его проблемами. Предлагайте свою помощь, даже если он в ней особо не нуждается – так он будет видеть в вас опору и поддержку.
- ✓ Если ребенок наотрез отказывается говорить о причине своих переживаний, не настаивайте. Возможно, он пытается пережить все внутри себя и справиться самостоятельно, никого не напрягая. В этом случае просто скажите ему, что он очень сильный, вы верите в него и он всегда может рассчитывать на вашу поддержку в трудную минуту.



## Не забывайте благодарить

✓ Если ребенок сделал что-то хорошее, даже на бытовом уровне (сходил в магазин, помыл посуду, погулял с собакой, подарил поделку), не игнорируйте и обязательно поблагодарите его.

✓ Простое «спасибо» даст ребенку понять, что он сделал что-то важное и значимое для вас и его усилия не напрасны. Ведь обычно дети творят добрые дела от чистого сердца, не требуя ничего взамен. И это похвально!

✓ Благодарность очень важна для ребенка, особенно в трудную минуту. Ведь тогда он осознает, что кому-то нужен в этом мире, кто-то им дорожит.

✓ Делайте также добро в ответ. Так у вас с ребенком сложатся отношения, построенные на взаимопомощи. А значит, ему будет гораздо проще решить свои проблемы, ведь он будет знать, что вы всегда протянете руку помощи.

## Делайте приятные сюрпризы

✓ Эффективный способ поддержать ребенка в трудную минуту – делать приятные сюрпризы!

✓ Заметив беспокойное или грустное настроение у ребенка, обязательно его чем-нибудь порадуите. Положительные эмоции всегда перекрывают отрицательные. Бывает, дети не хотят рассказывать о своих проблемах и выпытывать у них, что случилось, просто бесполезно! Зато, расположив ребенка к себе каким-то знаком любви и внимания, вы с большей вероятностью сможете завязать доверительный разговор и обязательно совместно решить любую проблему.

## Говорите слова одобрения

✓ В трудную минуту дети нуждаются в простых, но таких важных словах поддержки от родителей. Это не только поднимает настроение ребенку, но и повышает его самооценку, внушает веру в себя.

Фразы, которые ребенок должен слышать как можно чаще:

- Ты на верном пути!
- С каждым днем у тебя получается всё лучше!
- Это то, что нужно! Здорово!
- Я тобой горжусь!
- Мне очень нужна и важна твоя помощь!
- Для меня важно всё, что тебя волнует, тревожит и радует!
- Ты лучше всех!
- Я очень люблю тебя!

✓ Поддержка родителей просто необходима ребенку, особенно если он переживает не лучшие времена в своей жизни!

Мама и папа!

Донесите до ребенка простую истину: он всегда будет нужен и любим!



## ПРИЗНАКИ СУИЦИДАЛЬНОГО РИСКА

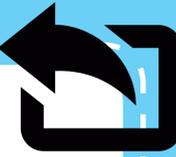
### Вербальные признаки:

- повторяющиеся мысли и высказывания о смерти, самоубийстве: «Я больше не хочу здесь быть»; «Никто меня не понимает»; «Я больше не могу этого выносить»; «Лучше никогда не будет»; «Я устал быть тяжелой ношей для моих друзей и семьи»; «Никто не будет скучать по мне, если я умру»; «Лучше не жить, чем так страдать»; «Я больше никому не нужен»; «Я вам больше не помешаю»; «Вы меня больше не увидите»; «Всем будет только лучше без меня»;
- суицидальные угрозы («Я покончу с собой»);
- высказывания конкретных представлений о времени, месте и способе суицидальных действий;
- мысли о бессмысленности жизни или о полной утрате контроля над ней;
- самообвинение (никому не нужен, никчемный);
- восприятие своего прошлого, настоящего и будущего как череды прошедших и предстоящих неудач; чрезмерное чувство вины; беспричинное порицание себя; обвинение себя в реальных и надуманных неудачах; взятие на себя вины за трагические события в жизни близких, друзей;
- ненависть к себе; неудовлетворенность своим телом;
- чрезвычайно настойчивые просьбы о переводе в другой класс, школу; изменении места жительства и т. п.

### Поведенческие признаки:

- интерес к смерти, рисование сцен смерти, прослушивание музыки с образами смерти и др.;
- стойкая тяга к прослушиванию грустной музыки и песен;
- появление порезов, царапин и синяков неизвестного происхождения (особое беспокойство должны вызывать травмы запястья, предплечья, шеи, живота, груди);

- 
- попытка завершить все свои земные дела, прежде чем покончить с собой;
  - признаки прощания (составление завещания; раздача долгов, подарков; написание прощальных писем; отправка тревожных сообщений в сети Интернет);
  - прогулы, уход из школы во время уроков;
  - неоправданный, бессмысленный риск жизнью и здоровьем (например, хождение по краю крыши высотного здания);
  - употребление наркотиков или алкоголя, что свидетельствует о безуспешных попытках ухода от тяжелых чувств;
  - игнорирование внешнего вида и гигиены (особенно важным данный признак является для девушек);
  - экстремальные способы контроля своего веса (прекращение приема пищи или резкое ограничение, вызывание рвоты после приема пищи и др.);
  - наличие средств совершения суицида (накапливание медикаментов, наличие огнестрельного оружия, ядохимикатов и др.). Риск увеличивается при наличии доступа к средствам, о которых думает подросток (например, отец – охотник, в доме без должного контроля хранится ружье);
  - агрессивное и импульсивное поведение, высказывания: появление сильного гнева, ярости или чувства мести (часто являются предшественниками суицидальных действий. Психологические механизмы суицида во многом сводятся к перенаправлению агрессии на себя, уменьшению чувства вины через самонаказание или предотвращению нанесения вреда окружающим);
  - сниженное настроение (потухший взгляд; задержка дыхания; тяжелые вздохи; необщительность; молчаливость; высказывания об отсутствии надежды, перспектив, смысла жизни);
  - снижение интереса к обычным для подростка занятиям, контактам и развлечениям, прекращение посещения спортивных секций, факультативов и кружков по интересам;
  - бесцельное времяпрепровождение в постели, на диване; отсутствие интереса ко всему; избегание общения; отсутствие желания просмотра телепередач, чтения и др.;
  - снижение успеваемости, работоспособности; повышение утомляемости; вдруг появившаяся постоянная усталость; снижение памяти, сложность концентрации;
  - появление нехарактерных для обучающегося проблем в школе;
  - снижение самооценки и потеря уверенности в себе;
  - нерешительность, чрезмерные колебания в выборе даже незначительного решения;
  - заторможенность, снижение двигательной активности (если у подростка проявлялись вышеперечисленные признаки, а затем он вдруг из депрессивного человека превратился в жизнерадостного, то это не говорит о том, что он взял себя в руки и вернулся к нормальной жизни; резкая перемена в сторону, казалось бы, счастливого состояния может говорить о том, что человек смирился с идеей самоубийства).



### Психосоматические симптомы:

- задержка стула;
- сухость слизистых оболочек;
- колебание артериального давления;
- нарушение сна (затруднение при засыпании; пробуждение по ночам; раннее окончательное пробуждение; отсутствие удовлетворенности ночным сном; чувство постоянной мыслительной работы по ночам; бессонница, в ранние утренние часы сопровождающаяся тягостными тревожными переживаниями с суицидальными мыслями);
- быстрая потеря или быстрый набор веса, понижение или повышение аппетита (понижение аппетита с потерей веса на 5 % и более от обычной массы тела также говорит о тяжести состояния; в некоторых случаях повышение аппетита и увеличение веса может служить бессознательной компенсацией отсутствия удовлетворения в других жизненных сферах).

## КАК НЕЛЬЗЯ ПОСТУПАТЬ ВЗРОСЛЫМ?

Взрослым, когда ребенку трудно, нельзя демонстрировать следующее к нему отношение:

**Дистанцирование**, основанное на тревоге и страхе (страх препятствует общению, разговору на тему суицида, заставляет близких избегать вопросов о суицидальных намерениях, что препятствует их своевременному выявлению).



### **Раздражение и гнев.**

- Вызваны субъективным восприятием ситуации как манипуляции (суицидального шантажа) в целях достижения подростком своих меркантильных целей (получение от родителей определенной суммы денег, прощение за провинность, получение снисходительности и т. д.);
- раздражение, основанное на недоверии, способствует формированию негативного отношения к ребенку, стремлению наказать его (занизить оценку), настраиванию других педагогов против него и др.;
- иногда поведение педагога (родителя) провоцирует подростка продолжить совершать суицидальные действия («Если ты хотел покончить с собой, почему не покончил?», «Почему только запястье порезал?», «Почему так мало таблеток выпил?»);
- недопонимание может спровоцировать ребенка доказать серьезность своих намерений (совершить повторные суицидальные действия).

**Презрение и обесценивание.** Связаны с традиционным стигматизирующим отношением к людям с психическими расстройствами и с восприятием суицида как греха, нравственной слабости, неполноценности; попытки морализировать, наставлять на путь истинный обычно усиливают у пациента чувства вины и стыда, препятствуют открытому диалогу.

**Чрезмерное чувство вины.** Связано с ощущением собственной причастности к суицидальным высказываниям или действиям ребенка.

**Морализирование** – бездушное наставление на путь истинный, информирование подростка об отрицательных последствиях суицида, восприятию его как греха, нравственной слабости: «Ты эгоист, думаешь только о себе!», «Ведешь себя, как тряпка, а не как мужчина!», «Будешь гореть в аду!» и т. д.

Данная стратегия обостряет и без того актуализированные чувства вины и стыда, формирует барьеры общения, еще более отдаляет подростка от взрослого; подобное отношение может усугубляться традиционным стигматизирующим отношением окружения к лицам с суицидальными наклонностями как к неполноценным, о чем мы говорили ранее.

**Обвинение и навешивание ярлыков:** «Ты – больной человек, тебя лечить надо!», «Ты опасен для общества», «Тебе не место в школе».

**Причитание** – безудержная демонстрация личных эмоциональных переживаний взрослых, связанных с чувством вины и представлениями о собственной причастности к суицидальным намерениям подростка.



## КАК НУЖНО ПОСТУПАТЬ ВЗРОСЛЫМ?

### Когда подростку плохо:

- ⇒ беседы необходимо проводить немедленно, уделяя максимальное количество времени и усилий;
- беседовать следует наедине с подростком (без братьев, бабушек, тетя и племянников). Категорически недопустимо говорить о проблеме своего ребенка в присутствии соседей, одноклассников перед классом, так как это только усилит барьеры общения, его внутриличностные конфликты, недоверие к взрослым;
- нужно демонстрировать сопереживание, безусловное отношение к подростку;
- покажите, что его принимают таким, какой он есть; что его внутренний мир уникален и его взгляды, убеждения и отношения уважают;
- не просто пожалейте ребенка, а признайте его уникальность;
- недопустимо моральное осуждение и обвинения подростка, апеллирование к религиозному контексту греха;
- активно слушайте! Взрослые должны демонстрировать заинтересованное, доброжелательное отношение к ребенку, желание его понять; в беседе необходимо проявлять искренний интерес к подростку, внимание к его эмоциональному состоянию, постараться встать на его место.

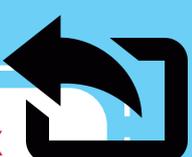
### Активное слушание выражается:

- ✓ в поощрении собеседника посредством невербальных (адекватная услышанному мимика, кивание, доброжелательный взгляд) и вербальных (слова «угу», «продолжай, пожалуйста», «я тебя внимательно слушаю») способов;
- ✓ повторении услышанного в форме вопросов («Я тебя правильно понимаю?..», «Ты хочешь сказать?..», «Другими словами...»);
- ✓ отражении с помощью невербальных (ненавязчивое копирование позы, жестов) и вербальных («Ты встревожен...», «Ты чувствуешь, что...», «Тебе кажется, что...») способов;
- ✓ обобщении (подведение промежуточного итога, тем самым взрослый дает понять, что внимательно слушал ребенка и понял его основную идею («Если я правильно понимаю, ты испытываешь...», «В общем ты решил, что...»));



- будьте честны (нужно избегать невыполнимых обещаний, обмана, двусмысленности в своих намерениях; результатом нечестного отношения, как правило, выступает реальная попытка суицида («А я им поверил»); необходимо рассказать подростку о своих реальных намерениях, кто будет проинформирован о данной ситуации, своих возможностях);
- прорабатывайте суицидальные мысли (в процессе беседы стимулируйте подростка к детальному озвучиванию суицидальных мыслей и намерений; вопросы об этом задавайте несколько раз по ходу беседы в разных формулировках; чем больше человек говорит в беседе о своих чувствах и суицидальных намерениях, тем больше вероятность того, что они снизят свою «остроту» и он станет способным рассуждать более позитивно);
- подготовьте план помощи (информирование о дальнейших действиях, объяснение, что помощь возможна только с привлечением других специалистов (психолог, психиатр)).

**Важно, чтобы у ребенка не сформировалось впечатление,  
что он никому не нужен!**



## ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ И ПОМОЩИ В КРИЗИСНЫХ СИТУАЦИЯХ ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

*Разговор анонимный и конфиденциальный.  
Звонки со стационарных телефонов бесплатные*

Общенациональная детская телефонная линия помощи (телефон доверия для несовершеннолетних, попавших в кризисную ситуацию)	8 801 100-16-11
Экстренная психологическая помощь для взрослых	+375 17 352-44-44 (круглосуточно) +375 17 304-43-70
Городской центр пограничных состояний	+375 17 351-61-74
Телефон доверия и бесплатной экстренной психологической помощи для детей и подростков	+375 17 263-03-03 (круглосуточно)
Учреждение здравоохранения «Городской клинический детский психиатрический диспансер»	+375 17 320-88-71
Государственное учреждение «Минский городской центр социального обслуживания семьи и детей»	+375 29 367-32-32 (A1) +375 33 603-32-32 (MTS)
Круглосуточная кризисная информационная телефонная линия по проблемам семьи и детей, в том числе в ситуации насилия	+375 17 317-32-32
Единый телефонный номер наркологической службы г. Минска	+375 17 209-09-09 (в будние дни с 9.00 до 17.00)
Учреждение здравоохранения «Городской клинический наркологический диспансер»	+375 17 271-04-22 (горячая линия) +375 17 263-81-51 (телефон доверия)
Горячая линия комитета по здравоохранению Мингорисполкома	+375 17 285-00-10 (понедельник – четверг с 9.00 до 17.30 (обед с 13.00 до 14.00), пятница с 9.00 до 16.30) +375 17 294-11-04 (понедельник – четверг с 17.30 до 20.00, пятница с 16.30 до 20.00)

*По этим телефонам можно поговорить с квалифицированными специалистами, которые внимательно выслушают и помогут: справиться с тревожными мыслями, эмоциональным напряжением; прояснить и осознать наиболее важные проблемы во взаимоотношениях с окружающими людьми; улучшить понимание самого себя, обрести веру в свои силы.*



## Вещества, изменяющие самосознание: как не допустить первого раза

1. Наркотики, которые потребляют дети 
2. За что могут привлечь к уголовной ответственности? 
3. Как дети могут приобрести наркотики? 
4. Признаки употребления ребенком наркотиков типа альфа-PVP 
5. Признаки употребления наркотиков «экстази» 
6. Признаки употребления опия и спайсов 
7. Как говорить с ребенком о наркотиках? 
8. Что делать, если уже... 





## НАРКОТИКИ, КОТОРЫЕ ПОТРЕБЛЯЮТ ДЕТИ

**Родители, помните! Если ребенок особый!** Результативность воспитания несовершеннолетнего с особенностями психофизического развития (особенно с интеллектуальной недостаточностью) зависит от умения направить его интересы. Трудность в том, что для таких подростков характерна шаткость, противоречивость мнений, взглядов, недостаточная способность критически мыслить, подвергаться более частому внушению.

### Стоп «дизайнерским наркотикам»!



Какие наркотики могут попробовать современные дети?

Начиная с 2012 года, в подростковой среде наибольшее распространение получили так называемые **дизайнерские наркотики**:

- ✓ **спайсы**;
- ✓ **миксы** (курительные смеси).



**Спайсы** оказались страшной напастью, хотя до сих пор рекламируются как абсолютно легальные вещества. В 2013 году зафиксировано существенное (более чем в 80 раз) увеличение случаев регистрации потребителей курительных смесей. Максимальный темп прироста лиц, предпочитающих такие миксы, характерен для столичного региона.

И все же в 2014 году подавляющее большинство зарегистрированных наркоманов (81 %) употребляли **марихуану**. В остальных 19 % случаях имело место употребление курительных смесей (миксов).

В 2015 году появилась очередная новинка от наркодельцов. На белорусском наркорынке оказались «**марки**» – пропитанные в растворе психотропа кусочки бумаги с яркой картинкой. В этом же году от передозировки «марочными» психотропами только в Минске скончались семь юношей. Все погибшие употребляли «марки» под названием «кислый дьявол».

Сегодня в среде несовершеннолетних преобладающее распространение получили **альфа-РVP** (дешевый синтетический наркотик, ускоряющий психическую активность), **курительные смеси**, «**марки**», а также **ингалянты** (вдыхание паров летучих растворителей – ацетона, бензина, клея). В меньшей степени потребляют **марихуану**, **психостимуляторы** (экстази), **инъекционные наркотики**.



**Мы – новое поколение**

**Мы за здоровый образ жизни !!!**

**ГУБИТЕЛЬНЫЕ ФАКТЫ:**  
Среди потребителей наркотиков лидируют 15–17-летние подростки, хотя установлены факты употребления летучих растворителей и 7–10-летними детьми

В настоящее время дети и подростки в возрасте от 9 до 14 лет, как правило, инъекционные наркотики не употребляют. В этой возрастной группе наиболее распространенным видом употребления выступают **ингалянты**, а также **курительные наркотики**.

Подростки 15–17 лет, как правило, потребляют **курительные смеси** и **ингалянты**. В этом возрасте они начинают экспериментировать с так называемыми тяжелыми наркотиками.



### **Очередная напасть – снюсы, паучи (нетабачные никотиносодержащие жевательные смеси).**

**Снюс** – специальный продукт, который закладывают под губу, смесь намокает от слюны и выделяет никотин без жевания. То есть главный действующий компонент – никотин. Вместе с тем эти бетабачные изделия содержат такое количество никотина, что отравиться может даже взрослый. Особенно страдают от его потребления подростки: у них могут возникнуть головокружение, тошнота, рвота, головная боль.

**ФАКТЫ:** 13-летний мальчик в Полоцке в школе на перемене угостил новомодной некурительной смесью друзей, одному из них стало плохо.

## Снюс вызывает привыкание.

Определить, что ребенок употребляет снюс, непросто:  
✓ в смесь добавляют сильные ароматизаторы, поэтому взрослым может показаться, что ребенок просто сосет леденец;

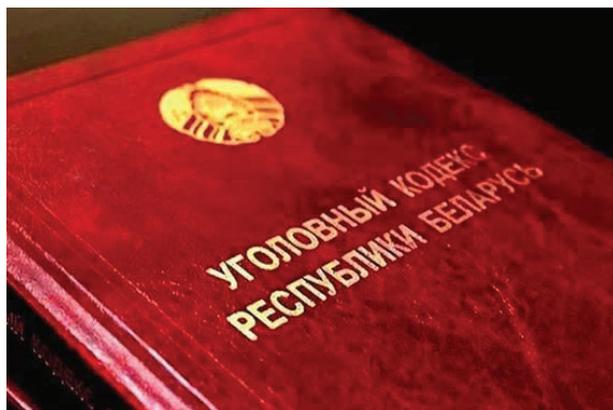
✓ медики и правоохранители советуют внимательно следить за поведением подростков – не бывает ли у них наркотической эйфории и раздражительности;

✓ если подросток употребляет снюс долгое время, он становится агрессивным, начинает отставать в учебе, у него желтеют зубы, а дыхание становится зловонным.



Необходимо отличать снюс от **насвая** – некурительного табачного изделия. С 2015 года в Беларуси введен запрет на производство и оборот **некурительных табачных изделий**, предназначенных для сосания и жевания (насвай), изготовленных из табака (очищенной табачной пыли) и щелочного компонента (мела, извести или прочих щелочных компонентов) с добавлением или без добавления иных ингредиентов.

**Подросток, который не может гордиться своими родителями,  
лишен психологического комфорта в семье  
и чаще других подвержен  
губительной силе наркотиков!**



## ЗА ЧТО МОГУТ ПРИВЛЕЧЬ К УГОЛОВНОЙ ОТВЕТСТВЕННОСТИ?

Особую остроту приобретают преступления, связанные с незаконным изготовлением, хранением и сбытом наркотических средств и их аналогов (статья 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь). С 2015 года в нашей стране снижен возраст наступления уголовной ответственности с 16 до 14 лет для несовершеннолетних, обвиняемых в распространении наркотических средств. С этого года преступления, связанные с незаконным оборотом наркотиков, вошли в тройку самых распространенных среди подростков. Также резко выросло число подростков, совершивших преступления в состоянии наркотического возбуждения.

### ВНИМАНИЕ!

#### Подростки с интеллектуальной недостаточностью:

- ✓ имеют весьма поверхностные представления о правовых явлениях;
- ✓ не задумываются над юридическими последствиями своего поведения, над тем, как оценит это поведение общество.

Безразличное, а иногда и неуважительное отношение отдельных людей к общественной оценке своих действий нередко приводит к появлению антиобщественных черт личности, что непосредственно проявляется в противоправных действиях.

#### Наказание зависит от тяжести совершенного правонарушения

(часть 4 статьи 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь):



- ✓ За хранение наркотиков предусмотрена ответственность до 5 лет ограничения свободы либо от 2 до 5 лет лишения свободы.
- ✓ За сбыт наркотиков – от 3 до 15 лет лишения свободы.
- ✓ Если распространение наркотиков осуществляется в составе организованной преступной группы либо оно сопряжено с изготовлением наркотических средств в условиях

нарколаборатории, уголовным законодательством определена ответственность в виде лишения свободы на срок от 10 до 20 лет.

Самые жесткие санкции предусмотрены в тех случаях, когда сбыт наркотического средства влечет за собой смерть лица, его употребившего. При наступлении таких тяжких последствий сбытчику грозит до 25 лет лишения свободы (часть 5 статьи 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь).



Среди подростков и молодежи достаточно популярны некурительные табачные изделия, наиболее известными из которых являются насвай, снюс. В нашей стране оборот этих веществ запрещен и влечет за собой **привлечение к административной ответственности** по статье 17.6 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях (незаконные действия с некурительными табачными изделиями, предназначенными для сосания и (или) жевания).

К примеру, за хранение любого количества насвая, весом менее 50 г, предусмотрен **штраф в размере до 2 базовых величин**. В зависимости от общественной опасности совершаемых действий (хранение в размере более 50 г, изготовление, сбыт таких веществ и т. п.) санкции могут розниться от штрафа до административного ареста.

В Кодексе Республики Беларусь об административных правонарушениях также предусмотрена административная ответственность за употребление наркотических средств и иных одурманивающих веществ.

В соответствии с частями 3–5 статьи 19.3 Кодекса Республики Беларусь об административных правонарушениях лицо подлежит привлечению к ответственности за употребление наркотических средств и иных одурманивающих веществ без назначения врача-специалиста в общественном месте, появление в общественном месте в состоянии, вызванном потреблением таких веществ, а также нахождение в таком состоянии на рабочем месте. Совершение этих правонарушений влечет наложение **штрафа в размере от 5 до 15 базовых величин**.

Если лицо в течение года повторно совершает аналогичное правонарушение, его действия уже будут квалифицироваться как преступление, ответственность за которое предусмотрена статьей 328-2 Уголовного кодекса Республики Беларусь.



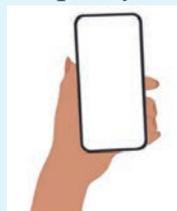
**Уважаемые родители!**

- Изучайте вместе с детьми право и осуществляйте воспитательную работу по правовому воспитанию ваших детей как можно раньше.  
Не забывайте, что уголовная ответственность несовершеннолетних за тяжкие преступления наступает с 14 лет.



## КАК ДЕТИ МОГУТ ПРИОБРЕСТИ НАРКОТИКИ?

### Доступность и преступность



В настоящее время для распространения и приобретения наркотических средств используется, как правило, глобальная сеть Интернет. Доступ к наркотикам стал намного проще, так как любой подросток, умеющий пользоваться современными гаджетами, может как приобретать, так и распространять самые различные виды наркотических средств, не имея при этом специальных знаний и связей в преступной среде.

### Легкий заработок и преступность



Возможность анонимного приобретения и распространения наркотических средств и психотропных веществ с использованием сети Интернет представляет особую опасность. При этом многие подростки не употребляют наркотики, а лишь ищут **способ легкого заработка, выполняя функцию распространителей.**

### Губительные смеси и смерть



В интернете на специальных сайтах представлено огромное количество видов наркотических средств (курительные смеси «Спайсы», синтетические наркотики, так называемые соли, «Шоколад», различные реагенты и многое другое, оборот которых запрещен в Беларуси), с полным их описанием, которые можно легко приобрести, оплатив товар через электронные кошельки или переведя деньги на счет карты, указанной для покупки и получения товара.

### ИСТОРИЯ ЖИЗНИ

*Несовершеннолетний Геннадий А., 16 лет, воспитывался в полной семье с высоким уровнем материального достатка. В школе учился на «хорошо» и «отлично», занимался в различных секциях, увлекался исторической литературой. В 15 лет в компании пристрастился к употреблению наркотиков. Систематически приобретал без цели сбыта особо опасные психотропные вещества посредством сети Интернет, используя программы Skype и Vipole.*

**На основании части 1 статьи 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь приговорен к 3 годам лишения свободы.**



Наиболее распространенный сегодня способ сбыта наркотических средств – оставление их в тайниках, так называемых закладках. Это бесконтактный способ сбыта, при этом координация действий и обмен информацией между участниками, а также заказчиком осуществляется посредством телекоммуникационных сетей и мобильных приложений, таких как Telegram, Viber, WhatsApp, Jabber и т. д.

**От недели до полугода –  
столько времени обычно нужно, чтобы вычислить таких злоумышленников.  
А за слаженность действий – от 8 до 20 лет лишения свободы.**

### **Telegram, Viber, WhatsApp, Jabber и т. д.**

В приложении WhatsApp используется так называемая функция сквозного шифрования, с помощью нее никто другой не может прочитать отправленные сообщения, в том числе и компания WhatsApp.

Еще более мощная защита информации используется в приложении Telegram. Данное приложение имеет функцию секретного чата, сообщения в нем удаляются автоматически в зависимости от времени, установленного самим пользователем программы, на серверах Telegram переписка так же не сохраняется.

Таким образом, информация, передаваемая между соучастниками незаконного оборота наркотиков, надежно защищена и не всегда доступна для правоохранительных органов.

**Наркодилеры активно используют различные криптографические мессенджеры (VIPole, Telegram, Xabber, Wickr, WeChat, Signal), VPN-сервисы (виртуальные частные сети), анонимные браузеры, выделенные серверы, а также фотохостинги и файлообменники для хранения фотографий с изображениями расположения наркотиков.**

В целях сохранения анонимности и скрытости стал приобретать популярность анонимный браузер TOR, работающий в теневом сегменте интернета (DarkNet). Это система прокси-серверов, позволяющая устанавливать анонимное сетевое соединение. Суть работы данного браузера заключается в том, что он позволяет посещать сайты, заблокированные на территории страны проживания, оставаясь при этом незамеченными.

Активно используются приложения, позволяющие определять GPS-координаты и накладывать их на фотографии (например, NoteCam и его аналоги).



#### **Родителей должно насторожить**

- ✓ Использование подростком **электронных кошельков**, наличие у него **банковских карт**, зарегистрированных на других владельцев, попытки зарегистрироваться на **криптообменных площадках**.
- ✓ **Электронные весы, пакетики для упаковки**, имеющиеся у несовершеннолетнего, его частые **поездки за пределы населенного пункта**, в котором проживает, **появление денежных сумм**, вещей из неизвестных источников тоже должны привести взрослых к определенному заключению.

## ИСТОРИЯ ЖИЗНИ

Максим М. и Василий С. (обоим по 17 лет) воспитывались в неполных семьях, ранее к уголовной или административной ответственности не привлекались. Наркотики не употребляли. Из корыстных побуждений через сеть Интернет приобретали небольшие партии наркотиков и распространяли их.

Использовались программы для мгновенного обмена сообщениями посредством сети Интернет с функцией шифрования входящего и исходящего трафика Telegram и Vipole для связи с собой и потребителями. Денежные средства перечисляли путем их зачисления через платежные терминалы, почтово-денежные и банковские переводы.

Распространение наркотиков осуществлялось бесконтактным способом через потайные места, специально определенные для скрытого и долговременного хранения (тайники).

Несовершеннолетние Максим и Василий в течение одного месяца осуществили не менее 20 закладок для дальнейшей продажи. В этих целях они приобрели оптовую партию особо опасного психотропного вещества (гашиш и альфа-PVP), затем занимались дроблением, фасовкой, раскладкой с применением географических координат.

Суд признал Максима М. и Василия С. виновными в незаконных с целью сбыта приобретении, хранении и сбыте особо опасных психотропных веществ, совершенных организованной группой, и на основании части 4 статьи 328 Уголовного кодекса Республики Беларусь назначил наказание в виде 10 лет лишения свободы с отбыванием наказания в воспитательной колонии.

## ПРЕДЛАГАЮТ СТАТЬ НАРКОЗАКЛАДЧИКОМ?

Спойлер: вы вложите свои деньги, ни рубля не заработаете и окажетесь за решеткой.



### МИФ №1

Вам пообещают работу с легальными стимулирующими веществами, например, табачными смесями.



### МИФ №2

На первый взгляд, не нужно прилагать почти никаких усилий: нет жесткого графика и офисной рутины, много свободного времени.



### МИФ №3

Вас заставят поверить в отсутствие рисков и полную конфиденциальность.



### МИФ №4

(самый неправдоподобный) Вы сможете заработать быстро и очень много без всяких вложений, а деньги будете получать на карту или электронный кошелек.



### ПРАВДА

Вам поручат распространять наркотики и психотропы. Это незаконно, и вы окажетесь за решеткой.



### ПРАВДА

Закладчики - "пушечное мясо" в наркобизнесе. Их криминальная карьера быстротечна. Некоторые попадают в первый же раз.



### ПРАВДА

Бесконтактный способ наркосбыта и другие меры конспирации не помешают быстро вычислить вас.



### ПРАВДА

Наркотики для сбыта вы купите за свои деньги. Наркошоп не вернет их и не заплатит за сделанные закладки, а предложит взять больше товара для реализации. Схема будет повторяться, пока вас не задержат.



Управление информации и общественных связей МВД Республики Беларусь



## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕБЕНКОМ НАРКОТИКОВ ТИПА АЛЬФА-РVP

К альфа-РVP относятся амфитамин, метамфитамин, MDMA (экстази в таблетках), кокаин.

Дети называют их:

«СКОРОСТЬ»;

«ЛЕД»;

«МЯУ»;

«МЭФ».

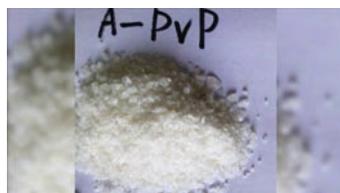


Родители! Обратите внимание, если у вашего ребенка появляются жаргонные выражения: «скорость», «лед», «мяу», «мэф».

Как правило, эти наркотики:

- ✓ повышают функциональную активность скелетных мышц;
- ✓ вызывают сверхбодрствующее состояние, эйфорию, ощущение ясности мышления, стремление к деятельности, в том числе творческой; желание всем делать добро, альтруистические устремления;
- ✓ могут вызывать агрессивность, сверхчеловеческую силу, невосприимчивость к боли, непредсказуемое поведение.

**ЭТО ОДИН ИЗ САМЫХ ДЕШЕВЫХ И РАСПРОСТРАНЕННЫХ ПРЕПАРАТОВ!**



Альфа-РVP – неприятно пахнущие кристаллы белого или розового цвета. Наркотики этого типа употребляют люди различных возрастов и очень часто подростки.

## ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!!!

Одна обычная баночка колы может стать последней!



Используются различные способы употребления наркотиков данной группы:

- ◆ **вдыхание** порошка через нос (назальное или интраназальное введение);
- ◆ внутривенные **инъекции**;
- ◆ **растворение в напитке** (например, кока-коле или воде; при этом напиток не меняет цвет и запах);
- ◆ реже – **курение, проглатывание**.

В зависимости от способа употребления **время возникновения состояния наркотического опьянения** различное:

- **моментально** – при внутривенной инъекции и курении;
- **через 3–10 минут** – при назальном употреблении;
- **через 30–40 минут** – при употреблении в растворенном виде.

Внешние признаки наркотического опьянения, в зависимости от физических особенностей подростка, употребляющего запрещенные препараты, и дозы, проявляются до 4–8 часов.

**Признаки наркотического опьянения** при употреблении наркотиков, ускоряющих психическую активность:



➤ **повышенная двигательная активность**, повторяющиеся без нужды движения (головой, руками, ногами, почесывание), мимическая активность, жестикуляция;



➤ **многословие**, навязчивость в общении; хочет рассказать много и обо всем, но не углубляется, не фокусируется; поверхностность общения; перескакивает с темы на тему;



➤ **настроение игривое**, веселое, но может быстро меняться на противоположное, например, испугаться при виде милиционера;



➤ **повышенная потливость**, особенно при тревожном напряжении, стрессе; появляются заметные капли пота на лице (на лбу); в связи с потливостью присущ явный запах пота (специфический), поэтому используют парфюмерные средства (парни-подростки могут иметь при себе флаконы с одеколоном);



➤ зрачок сужается (до 2 мм) и не расширяется при затемнении (если закрыть глаза рукой на 30 с);



➤ одежда яркая, вызывающая, в том числе майки, кроссовки.

Важнейший признак систематического употребления наркотиков этой группы, особенно альфа-PVP – *истощение*, проявляющееся в худобе, впалых щеках (лица, употребляющие этот тип наркотиков, теряют аппетит и затрачивают много энергии). При систематическом употреблении синтетических наркотиков данной группы подросток резко теряет массу тела.



**Признаками лица, употребляющего наркотические средства, являются:**

- ✓ отсутствие в пачке из-под сигарет фольги (поскольку она используется для сворачивания трубочек при употреблении наркотиков);
- ✓ в кошельке могут быть купюры со следами скручивания в трубочку;
- ✓ наличие при себе пластмассовых трубочек 4–7 см длиной (наподобие тех, которые используются для употребления коктейлей);
- ✓ маленькие скрутки из фольги (как ноготок);
- ✓ отдельная лекарственная капсула (в которой может быть наркотик);
- ✓ фотографии в телефоне лавочек, деревьев, детских площадок и т. д. – это могут быть места закладок.



### Что такое браузер TOR?

С его помощью можно пользоваться даркнетом. Даркнет (англ. *DarkNet* – ‘скрытая сеть, темная сеть, или теневая сеть’) – это сегмент интернета, который скрыт из общего доступа. Это значит, что узнать, откуда приходят сообщения, и отследить IP-адреса гаджетов в даркнете невозможно. Именно поэтому им часто пользуются для распространения информации о детской порнографии, оружии, продаже наркотиков. Наркомагазины с помощью него общаются с закладчиками и с покупателями. Общение происходит в основном в Telegram или WatsApp. Даркнет для наркомана – это магазин премиум-класса.

## Взрослый может помочь!

### Места хранения наркотика в одежде обнаружить очень легко:

- ✓ в поясе брюк (помещается через надрез на внутренней стороне пояса);
- ✓ под товарной биркой внутренней части куртки, внизу подкладки куртки (признак – порванный карман в верхней части, через который проталкивают наркотик);
- ✓ в коробочке присыпки для ног (порошок кокаина).

### ! Родители! Защитите своих детей!

Раз и навсегда запретите своим детям брать и куда-либо относить любые вещи, пакеты, предметы, полученные не только от незнакомцев, но и от приятелей. Такая передача может обернуться тюремным сроком даже в том случае, если юного курьера используют втемную.

**Будь независим от НАРКОТИКОВ**



*Этот мир стоит того, чтобы смотреть на него трезвыми глазами.*

*Жизнь, свободная от зависимостей - бесценный дар!*

*Сохраните здоровье и счастье на всю жизнь.*





## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ «ЭКСТАЗИ»

**!** Родители, помните! По данным Национального антинаркотического союза, в последние годы большинство запросов на лечение от наркотической зависимости идет от семей, где возраст наркомана от 14 до 25 лет.

Многие уверены, что ПСИХОДЕЛИКИ НЕ НАНЕСУТ вреда здоровью. ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ основывается на том, что препараты не уничтожают внутренние органы и системы так сильно, как иные запрещенные вещества.

Однако галлюциногены разрушают психическое здоровье.

Изменения, происходящие в головном мозге при приеме наркотика, чаще всего носят необратимый характер. При отсутствии своевременного и правильного лечения можно оказаться в психиатрической клинике.

## Признаки употребления галлюциногенных наркотиков

К галлюциногенным наркотикам относятся ЛСД, экстази (распространен в ночных клубах, на дискотеках), фенциклидин («ангельская пыль»), псилобциин и мескалин (галлюциногены растительного происхождения), галлюциногенные грибы.



Начиная с 2007 года, в Республике Беларусь наблюдается увеличение регистрации случаев перорального употребления семян или отваров семян атропинсодержащих растений: белены черной; дурмана обыкновенного; клещевины.



белена черная

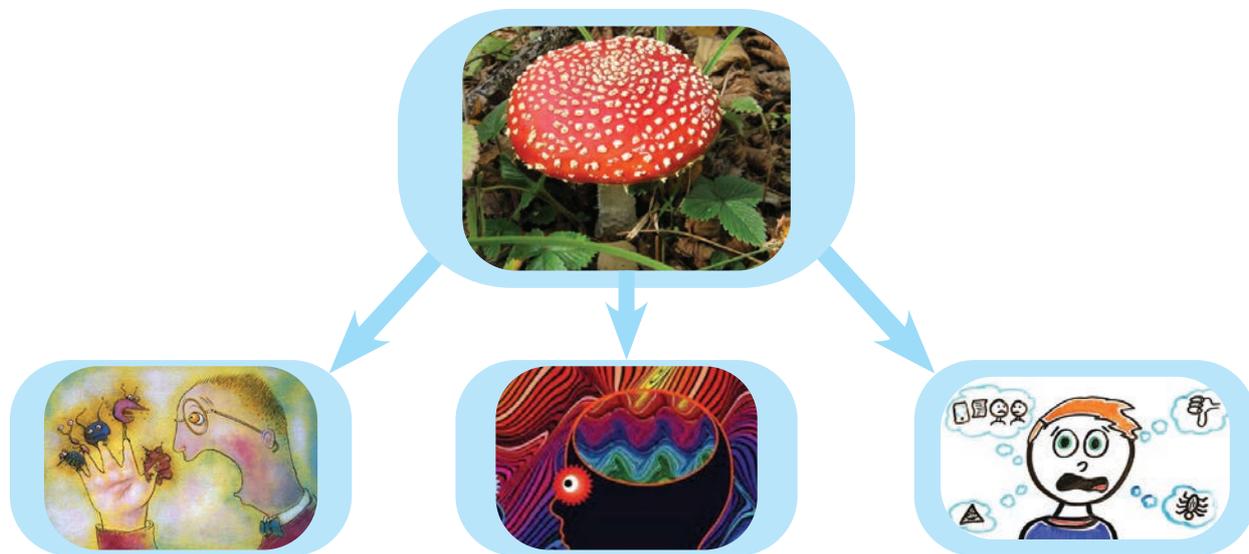


дурман обыкновенный



клещевина

В 2009 году появились случаи употребления в пищу грибов рода Amanita (мухоморы), содержащих алкалоиды, **вызывающих сильное отравление**. Эти наркотические средства способны провоцировать возникновение всевозможных галлюцинаций: вкусовых, визуальных, слуховых. При этом все испытываемые ощущения кажутся реальными, однако на самом деле это лишь плод воображения, возможны приступы чрезмерной агрессии.



**Признаки употребления** являются неоднозначными и могут проявляться в следующих состояниях:

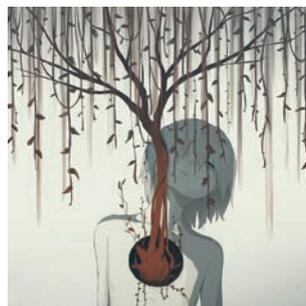
- одухотворение;
- эйфория;
- паранойя;
- паника;
- затуманенность сознания;
- галлюцинации (ощущения и видения, не связанные с объективной реальностью).

**У подростков, начавших употреблять наркотики, меняется не только настроение, но и поведение:**

- как правило, приходят домой в более позднее время;
- неестественно тяжело пробуждаются утром;
- появляются новые друзья, как правило, более старшего возраста;
- возникает социальная апатия, выражающаяся, например, в прекращении занятий в спортивной секции; прежние увлечения становятся неинтересными;
- теряется интерес к прежней жизни;
- становятся агрессивными, безответственными, грубыми;
- начинают совершать кражи для получения денежных средств на приобретение наркотиков. Кражи, как правило, совершают в магазинах, ворованные продукты и вещи перепродают;
- меняется отношение к учебе, им сложно концентрироваться на учебном материале;
- систематически употребляющие наркотики подростки иногда перестают следить за своим внешним видом (носят неопрятную одежду, измятую, небрежно одетую; у них неухоженные волосы).

Выделяют следующие *стадии зависимости* от галлюциногенов:

1. *Психологическая зависимость*. У некоторых наркоманов формируется уже после первого приема таблеток. Появляется устойчивое и непреодолимое желание повторить опыт. Психологическая зависимость проявляется следующей симптоматикой: тревожность, бессонница, эмоциональная нестабильность, грусть, беспричинный страх.



2. *Изменения со стороны центральной нервной системы*: потеря аппетита, мигрень, тяжелые депрессивные расстройства, потеря ориентации в пространстве, маниакальная тревожность, снижение двигательной активности. Подобное состояние приводит к тому, что появляется необходимость постоянно увеличивать дозу или сочетать галлюциногены с более тяжелыми наркотиками. Возрастает риск передозировки, и при отсутствии своевременной медицинской помощи можно впасть в кому.



При *передозировке галлюциногеном* проявляется следующая симптоматика:

- ✓ учащенный пульс;
- ✓ покраснение кожных покровов;
- ✓ расширение зрачков;
- ✓ галлюцинации;
- ✓ неспособность контролировать эмоции;
- ✓ отклонения в сознании;
- ✓ провалы в памяти;
- ✓ многочисленные иллюзии, связанные с ошибочной интерпретацией предметов и звуков;
- ✓ паника.





## **Родители, которые имеют детей с инвалидностью, ПОМНИТЕ!**

Важно с самого раннего детства выстраивать отношения с детьми. Взрослый должен быть эмпатичным, понимать чувства и зачастую неадекватные эмоции ребенка с инвалидностью и правильно на них реагировать, не настаивать на придуманных вами способностях детей.

Если этого нет, то, глядя на реакции родителей, какие-то эмоции и чувства ребенок начинает считать стыдными, какие-то – недопустимыми, а затем просто может решить, что проще вообще ничего не чувствовать.

Это состояние называется  
**болезнью замороженных чувств.**

**Именно в таком состоянии чаще всего  
дети с инвалидностью подвержены  
употреблению наркотиков.**

### **Из воспоминаний зависимого от галлюциногенных наркотиков:**

*«Еще в детстве я усвоил убеждения о враждебности мира и заработал низкую самооценку. Я отличался по внешнему виду от остальных детей: очкарик, уродливое лицо и низкий рост. Дома и в школе меня все убеждали, что я расту дебилком, поэтому не смог окончить школу и бросил учебу в седьмом классе. Я был невнимательным и робким, поэтому меня ждало еще много моментов позора и буллинга. Я не умел разговаривать с друзьями и просить о помощи у взрослых, когда надо мной издевались соседские подростки. Когда мне стало невыносимо, я просто перестал появляться в школе и во дворе. Родители разрешили бросить школу, потому что не верили в меня. Так во мне укоренилось убеждение: я безнадежный слабак, а лучший способ справиться с трудностями — спрятаться ото всех... В интернете я прочитал интересные мысли о том, как можно расслабиться и не задумываться над тем, кто ты есть... Все изменилось после первой дозы...»*

К сожалению, родители не смогли спасти этого парня после очередной дозы...



## ПРИЗНАКИ УПОТРЕБЛЕНИЯ ОПИЯ И СПАЙСОВ

**Опий** (гашиш, марихуана, синтетические аналоги – курительные смеси типа «Спайс») – наиболее распространенный наркотик данной группы в Республике Беларусь. Для его производства используется часть мака, включая маковую солому и млечный сок растения.

Как правило, большинство потребителей опийных наркотиков предпочитали внутривенное введение. В последние десятилетия наблюдается тенденция замещения потребления опия синтетическими наркотиками (спайсом).

Опий – сильнодействующий наркотик, при его употреблении опьянение протекает по трехфазному типу:

➔ фаза 1 – «приход» (2–3 минуты): ощущение тепла в голову, приятный зуд на лице и носу, состояние удовольствия, мыслительный процесс убыстряется;

➔ фаза 2 – «кайф» (до 10 минут): радость, расслабленность, покой, в голову приходят грезы (переживает наркоман это состояние в полулежащем положении с закрытыми глазами). Но если был принят наркотик, сделанный кустарно, то проявляется суетливость, разговорчивость и двигательная активность;

➔ фаза 3 – «кумар»: наркоман находится в тревожном сне, а с пробуждением приходят тоска и депрессия.

При употреблении **гашиша** (путем курения), в зависимости от индивидуальной реакции организма, настроение меняется по-разному. Может повышаться самооценка; появляться беспечность, неконтролируемое поведение, чрезмерная импульсивность, раздражительность, агрессия, скандальность; сужается круг интересов (может целый день просидеть, смотря в одну точку).

Курение **марихуаны** повышает чувствительность к внешним стимулам, позволяет обнаружить детали, делает цвета более яркими, а также повышает восприятие музыки и искусства. Время как будто замедляется (человек начинает замечать, что в каждый момент времени происходит многое); появляется повышенная чувствительность к звукам и ко всему, что происходит вокруг, иногда возможен необъяснимый панический страх (измена), параноидальные идеи (в то же самое время смех над этими идеями), повышенный аппетит.



Сила галлюциногенного действия **курительных смесей типа «спайс»** намного превосходит действие марихуаны, что приводит к необратимым последствиям для здоровья.

При употреблении **героина** (единичные случаи потребления среди несовершеннолетних) возникает чувство покоя, снижение уровня сознания, ощущение тепла, сонливость, эйфория. Возможное возникновение приятных или ужасающих галлюцинаций, а через 8–12 часов после приема опиатов происходят соматовегетативные реакции: расширение зрачков, зевота, слезотечение, насморк с чиханием, гусиная кожа, чувство неудовлетворенности, напряжение.

**Для выявления лиц, употребляющих наркотики указанной группы и/или находящихся в наркотическом опьянении, целесообразно ориентироваться на следующие признаки:**

- ✓ *сухость во рту;*
- ✓ *признаки глаз:* красные белки глаз, глаза блестят (эффект «стеклянного глаза»), зрачок расширен;
- ✓ в связи с названными признаками наркоманы носят *светозащитные очки* в любое время дня и любую пору года, иногда используют глазные капли для изменения цвета глазного белка (например, визин);
- ✓ *замедленная активность*, заторможенность, расслабленность;
- ✓ *склонность порассуждать, философствование*, при этом в разговоре фокусируется на мелочах, умничает, но содержание высказываний незначимое и мало-логичное;
- ✓ при себе часто носят *сладости и сдобные изделия* (шоколадные батончики, пирожные, булочки и т. п.), поскольку употребление этих наркотиков повышает аппетит в отличие от употребления ускоряющих наркотиков;
- ✓ при виде милиционера, как правило, сильно *волнуются*, при досмотре, опросе испытывают стресс;
- ✓ марихуану наркоманы носят в маленьких емкостях, мало подверженных деформации (коробка киндер-сюрприза, миниатюрные коробочки, баночка от бальзама «звездочка» и др.). Гашиш носят в фольге или без упаковки, как мусор в кармане (размер со спичечную головку). Для употребления этих курительных наркотиков при себе имеют специальные приспособления: трубочки, пипетки, курительные трубки, пружинки от шариковой ручки (для курения через стеклянную пипеточную трубочку), парогенераторы. Часто отсутствует фольга в пачке сигарет.



## КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О НАРКОТИКАХ?

! Уважаемые родители, когда вы свободно говорите с ребенком на тему наркотиков, то даете ему уверенность, что он всегда может обратиться за ответом именно к вам, а не к кому-то на улице.

**При разговоре с ребенком о наркотиках, безусловно, необходимо учитывать возраст, психофизические особенности ребенка.**

Форма разговора должна быть ему доступна, в разговоре не должны содержаться слишком сложные и непонятные слова, а если что-то новое проговаривается, то необходимо пояснять значение этого слова.

**Говорить с детьми о наркотиках необходимо так же, как мы говорим о любом явлении, существующем в жизни.** Не нужно специально выделять тему наркотиков. Если в семье вообще принято говорить с ребенком на различные жизненные темы, то разговор о наркотиках логично впишется в общий контекст бесед и не станет чем-то из ряда вон выходящим, способным привлечь излишнее внимание ребенка, как того опасаются некоторые родители.

## ДОШКОЛЬНИКИ: ПРОСТО И С ПРИМЕРАМИ

Практически каждый родитель испытывает страх при мысли о том, что его ребенок может столкнуться с наркоманией. Но в семейном кругу зачастую говорить об этом не принято. Почему-то родителям кажется, что правильно не обсуждать алкоголь и наркотики, как будто этих тем не существует вовсе.

Однако таинственность только подогревает интерес ребенка и в итоге играет против вас.

Дошкольникам до шести лет надо рассказывать просто, конкретно и лучше всего с примерами. Дети в таком возрасте уже способны понять, что такое безопасные и опасные вещества.

**Важно объяснить!!!  
Лекарства и витамины мы принимаем только  
по инструкции и назначению врача.**



## Как начать разговор?

Поводов начать такой разговор много:

- › встреча с пьяным человеком на улице;
- › ситуация, когда приходится вынужденно вдыхать сигаретный дым;
- › совместный просмотр фильмов со сценами курения и употребления алкоголя, наркотиков;
- › странное поведение знакомого.

**Ошибка!!!** Объяснять, как делать не надо, что наркотики – это ужасно.

Таким образом вы даете детальную инструкцию к действию. Вместо слов «не делай так», «не поступай так», «не ходи туда» лучше говорить, как делать правильно, переместив внимание ребенка в позитивную сторону.

**Дети должны понимать:**

- ✓ как отличаются друг от друга продукты питания, яды, лекарства и наркотики;
- ✓ что лекарства, прописанные врачом и принимаемые под руководством ответственного взрослого, могут помогать в период болезни, но могут быть вредными при неправильном употреблении; поэтому детям нужно держаться подальше от неизвестного вещества или емкости;
- ✓ почему взрослые могут пить алкоголь, а дети нет, даже в небольших количествах.

## ДЕТИ 7–10 ЛЕТ: ВНИМАНИЕ К НЕГАТИВНЫМ ПОСЛЕДСТВИЯМ

Когда ребенок уже учится в начальной школе, сверстники начинают оказывать на него большое влияние. Именно здесь важно обратить внимание сына или дочери на разницу между полезными лекарствами, которые выписывает врач, и вредными веществами, которые предлагают ребята с улицы. В этом возрасте дети очень доверчивы (особенно дети с нарушениями развития), поэтому стоит поговорить с ребенком о том, как отстаивать свое мнение и отказаться, если кто-то будет противозаконно предлагать ему наркотики.

В интернете можно найти проект «Общее дело»; посмотреть мультфильм «Тайна едкого дыма», который ориентирован на младшеклассников.



С ребенком 7–10 лет можно прочитать книгу Астрид Линдгрэн «Приключения Эмиля из Леннеберги». В ней есть глава, где герой наелся пьяных вишен, накормил ими весь скотный двор; описаны последствия его действий, выводы, которые он сделал. Обсудите эти ситуации вместе. Совместное времяпрепровождение благотворно влияет на развитие дружеских отношений между родителем



и ребенком. А это, в свою очередь, важно для формирования адекватной привязанности. Если есть привязанность, ребенок в трудных ситуациях прислушивается к советам родителей.

Дети всегда смотрят на родителей, их реакцию. Обязательно делайте замечания людям, которые курят рядом с вами. Ребенок поймет, что курение – это то, от чего нужно себя оберегать. Если же родители сами курят, а ребенку говорят, что делать этого не нужно, они подрывают свой авторитет и запрещенный поступок для детей попадет в список позволенного.

## ДЕТИ 10–12 ЛЕТ: ДЕТАЛЬНЫЙ РАЗГОВОР

**Это оптимальный возраст для большинства объяснений!**

Ребенок ориентирован на взрослых и на те правила, которые они устанавливают в семье. Эти правила являются его внешней поддержкой, которая позволяет ему не попасть в неприятные истории и не надеть глупостей.

В этом возрасте уже можно:

- ✓ рассказывать про формирование зависимости;
- ✓ детально описывать последствия для жизни;
- ✓ говорить о том, что даже однократное употребление может привести к тому, что человек постепенно скатится по социальной лестнице;
- ✓ обязательно отметить, что приятные ощущения, которые появляются после употребления наркотика, сохраняются недолго и после этого бывает только хуже.

Наш мозг принимает приятные ощущения как награду, но когда награды становится слишком много, как в случае с употреблением наркотика, человек теряет способность чувствовать радость. Наркотик становится первичной потребностью. Он остается единственным способом быстро получить награду. Со временем одного и того же количества вещества организму перестанет хватать, приятное ощущение становится слабее. Это приводит к формированию зависимости и непоправимым последствиям.

## ПОДРОСТКИ 13–16 ЛЕТ: МНОГОЕ ЗНАЮТ САМИ

У них уже есть свои представления о наркотиках и источники знаний. Особого желания беседовать со взрослыми на эту тему у них нет. Но кое-что в этом возрасте родителям сделать можно! Хорошо подходят обсуждения на равных, дискуссии, споры. Важно, чтобы эти дискуссии были основаны на фактах из жизни.

**! Родители, если до 13–16 лет ребенок не слышал таких разговоров, а потом вы вдруг, ни с того ни с сего, их завели, причем сложными словами, он не будет готов это все усвоить.**

Нормализация отношений с подростком, имеющим нарушение в развитии интеллекта – основная предпосылка его объективного изучения.

Хорошо понять такого подростка можно только в том случае, если тщательно изучить среду, его товарищей по двору, улице, классу.



**Подростковый возраст** – прыжок через пропасть. Единственная цель – не спасти или оградить от встречи с наркотиком, а сделать так, чтобы к этому моменту ребенок знал достаточно, чтобы сделать свой осознанный выбор и при малейшей проблеме мог обратиться к вам, родителям, за помощью.

**Важно, чтобы подростки не боялись вашей реакции!**

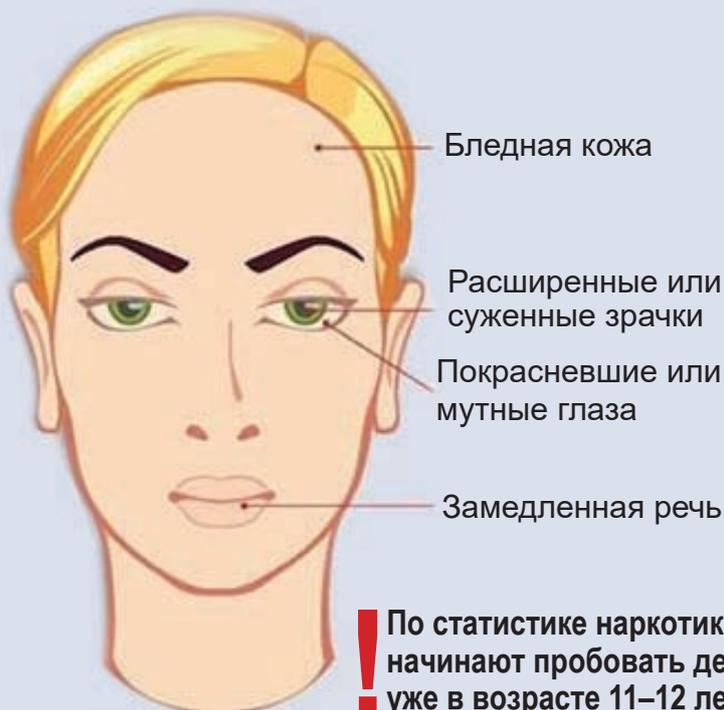
### **Некоторые рекомендации, каким образом лучше говорить с ребенком о наркотиках**

- ✓ Прежде всего, родителям самим необходимо изучить информацию о наркотиках. Это позволит в подходящий момент дать ребенку необходимую информацию и ответить на возникающие у него вопросы.
- ✓ Разговор можно начать с вопроса «Что ты слышал о наркотиках?».
- ✓ Очень важно выслушать ребенка внимательно, не перебивая, независимо от того, что он будет говорить. Важно быть внимательным, терпеливым и вежливым.
- ✓ После того как ребенок закончит свой рассказ о том, что он слышал о наркотиках, наилучшая реакция – поблагодарить его за общение («Спасибо», «Я понимаю»). Ваша спокойная, внимательная реакция даст ему уверенность, что он свободно может говорить с вами на эту тему и что вы заинтересованы в его мнении. Это общение подобно общению с вашим лучшим другом, только оно происходит с вашим ребенком.
- ✓ После того как вам рассказали о наркотиках, самое время дать ребенку правильную информацию о них. Помните, что здесь вам необходимо дать ребенку верную информацию таким образом, чтобы он сам вслух принял собственное правильное решение.
- ✓ Когда вы даете любую информацию ребенку, убедитесь, что он полностью понимает ее. Полезно иногда спросить, все ли он понимает. Можно предложить привести пример того, что он только что услышал.
- ✓ Если ребенок задает вопрос, ответ на который вам неизвестен, очень важно не начать его выдумывать. Будьте честны со своим ребенком. Если возник вопрос, ответ на который вы не знаете, честно скажите ему об этом. В этом случае есть замечательная возможность вовлечь ребенка в то, чтобы он вместе с вами нашел ответ на этот вопрос.
- ✓ Держите под рукой лист бумаги и ручку и позвольте ребенку записать любые возникшие в ходе беседы вопросы.

**! Уважаемые родители! Говорите с ребенком не про него, а с ним. Мы рекомендуем вам быть очень терпеливыми, разговаривая с ребенком о наркотиках, и просто следить за тем, чтобы он получал правдивые ответы на свои вопросы.**

## Первые признаки, которые могут говорить о том, что ребенок начал употреблять наркотики:

- Плохая координация движений
- Ухудшается память
- Ребенку становится трудно сосредоточиться
- Безразличие к происходящему
- Неадекватная реакция на критику
- Потеря аппетита или же необъяснимое чрезмерное потребление пищи
- Хронический кашель



**!** По статистике наркотики начинают пробовать дети уже в возрасте 11–12 лет

## ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ УЖЕ...

Если вы узнали, что наркотики не обошли вашего ребенка стороной, самое худшее, что может сделать родитель, это начать его ругать или стыдить. Признаться родителю в этом – уже акт большого доверия. Спросите, что он почувствовал и понимает ли опасность того, что с ним произошло. Спокойный разбор поможет намного больше, чем бурная эмоциональная реакция.

Здесь важно понять, что если первый раз уже случился, одного разговора будет недостаточно, нужно обратиться к наркологу, детскому психологу.

---

Употребление наркотиков – огромное испытание для семьи.  
Не стоит решать проблему своими силами, все равно не получится.

---

- ⇒ Прививайте детям правильные, здоровые ценности. Они во многом определяют качество дальнейшей жизни ребенка. Его надо научить тому, что быть здоровым – это норма. Курить, пить – ненормально ни при каких обстоятельствах.
- ⇒ Покажите, что жизнь может быть веселой и радостной без употребления наркотиков. Чаще будьте вместе.
- ⇒ Если в школе предлагают профилактические меры, не отказывайтесь.
- ⇒ Наконец, любите своих детей безусловной любовью, будьте им опорой в любых ситуациях.



## Наркомания: миф или реальность?

Мифы, бытующие в подростковой среде:

**1. Можно в любой момент перестать пить или употреблять наркотики, стоит только захотеть.**

Если бы зависимые люди действительно могли перестать зависеть от наркотика, они бы давно это сделали. Вещество, от которого они зависят, поменяло работу их мозга, деформировало силу воли, способность получать удовольствие. Чтобы перестать, требуется не только желание зависимого, для этого нужно приложить очень серьезные усилия и самому зависимому, и его семье, и специалистам.

**2. Наркомания и алкоголизм – следствие слабой воли, низких моральных качеств. Я – сильный человек, справлюсь в любое время.**

Наркотические вещества и алкоголь меняют мозг и психику человека. Зависимый становится слабовольным. Но это не причина, а следствие.

**3. Алкоголиков и наркозависимых видно сразу.**

На самом деле это не так. Сразу видно только тех, кто потерял контроль над ситуацией, опустился, выглядит неопрятно, плохо пахнет. Некоторые зависимые могут быть совершенно обычными на вид. Зависимость развивается долго, медленно.

**4. С одного раза ничего не будет!**

Заранее это никогда не известно. Есть люди, у которых малое количество вещества вызывает проблемы в организме. Некоторые умирают от передозировки во время первой пробы. Лучше вообще не пробовать!

**5. Попробую легкие наркотики, они менее опасны.**

Нет безопасных наркотиков. Зависимость может развиваться и с чего-то, как кажется, менее опасного.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

*Борминская, О.* Говорить о наркотиках [Электронный ресурс] / О. Борминская. – Режим доступа : <https://www.ogirk.ru/2021/08/04/kak-razgovarivat-s-rebenkom-o-vrede-narkotikov/>. – Дата доступа : 07.12.2023.

В помощь родителям детей с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://1gymnasium.ru/pages/psycholog/roditelyam/v-pomoshch-roditelyam-detey-s-ovz/>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Воспитание старших подростков в современной школе : пособие для педагог. работников учреждений общ. ср. образования с бел. и рус. яз. обучения / А. А. Глинский [и др.]. – Минск : Национальный институт образования, 2023. – 216 с.

Защите своих детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://pravo.by/novosti/obshchestvenno-politicheskie-i-v-oblasti-prava/2019/august/38671/>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Как готовить особенного ребенка к школе: советы и рекомендации [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://invak.info/stati/kak-gotovit-osobennogo-rebenka-k-shkole-sovety-i-rekomendacii.html>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Как научить ребенка-аутиста выполнять ваши просьбы? [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://ckroir.slutsk.edu.by/ru/main.aspx?guid=43191>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Консультация с родителями в рамках акции «Сообща, где торгуют смертью» [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://mkdou1.nubex.ru/roditeljam/43747/43753/>. – Дата доступа : 07.12.2023.

*Мартынова, В. В.* Семейное воспитание : ребенок – младший школьник : пособие для педагогических работников учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина. – Минск : Национальный институт образования, 2023. – 176 с.

Методические аспекты обучения и воспитания учащихся с особенностями психофизического развития : пособие для педагогических работников учреждений общего среднего и специального образования / Т. В. Лисовская [и др.] ; под ред. О. С. Хруль, Е. В. Рахмановой. – Минск : Национальный институт образования, 2021. – 272 с.

*Ничишина, Т. В.* Профилактика девиантного поведения несовершеннолетних в школе и семье : пособие для педагогов учреждений образования, реализующих образовательные программы общего среднего образования с белорусским и русским языками обучения, учреждений дополнительного образования детей и молодежи / Т. В. Ничишина. – Минск : Национальный институт образования, 2018. – 248 с.

Организация образовательного процесса учащихся с синдромом дефицита внимания и гиперактивности / О. С. Хруль [и др.] // Веснік адукацыі. – 2023. – № 6. – С. 44–52.

«Особый ребенок». Рекомендации родителям детей с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://rosuchebnik.ru/material/osobyu-rebenok-rekomendatsii-roditelyam-detey-s-ovz/>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Памятка для родителей, воспитывающих детей с ОВЗ [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://ppmscentr.ru/index.php/shkola/stranichka-psikhologa/item/pamyatka-dlya-roditeljev-vospityvayushchikh-detej-s-ovz>. – Дата доступа : 07.12.2023.

Роль семейного общения в профилактике девиантного поведения и негативных привычек [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.prodlenka.org/metodicheskie-razrabotki/333545-tema-rol-semejnogo-obschenija-v-profilaktike->. – Дата доступа : 07.12.2023.

Содержание современного образования учащихся с особенностями психофизического развития : пособие для педагогических работников учреждений общего среднего и специального образования / Ю. Н. Кислякова [и др.] ; под ред. О. С. Хруль, Е. В. Рахмановой. – Минск : Национальный институт образования, 2020. – 240 с.

*Стуканов, В. Г.* Антисуицидальная устойчивость личности как предмет профилактики суицидального поведения подростков / В. Г. Стуканов // *Веснік адукацыі*. – 2023. – № 7. – С. 40–44.

*Стуканов, В. Г.* Деструктивное информационное влияние в детерминации суицидального поведения подростков / В. Г. Стуканов // *Веснік адукацыі*. – 2023. – № 6. – С. 35–44.

*Стуканов, В. Г.* Исправительная педагогика : учебное пособие / В. Г. Стуканов ; учреждение образования «Акад. М-ва внутр. дел Респ. Беларусь». – 2-е изд., испр. и доп. – Минск : Академия МВД, 2020. – 358 с.

*Стуканов, В. Г.* Неблагополучие в семье и суицидальное поведение ребенка / В. Г. Стуканов // *Народная асвета*. – 2018. – № 6. – С. 17–21.

*Стуканов, В. Г.* Педагогическая профилактика девиантного поведения несовершеннолетних : монография / В. Г. Стуканов. – Минск : Академия МВД, 2019. – 146 [2] с.

*Стуканов, В. Г.* Педагогическая профилактика индивидуального противоправного поведения : монография / под общ. ред. проф. В. А. Ананича. – Минск : Академия МВД, 2023. – Ч. 2. Особенности изучения отдельных категорий преступников, предупреждение их формирования и криминализации. – Кн. 2. – С. 301–335.

*Стуканов, В. Г.* Подростковая наркомания: признаки лиц, употребляющих наркотики или находящихся в состоянии наркотического опьянения / В. Г. Стуканов, А. Н. Пастушеня // *Народная асвета*. – 2019. – № 10. – С. 11–15.

*Стуканов, В. Г.* Психолого-педагогические задачи и направления профилактики суицидального поведения учащихся / В. Г. Стуканов // *Веснік адукацыі*. – 2023. – № 8. – С. 37–45.

*Стуканов, В. Г.* Психолого-педагогические особенности суицидального поведения подростков / В. Г. Стуканов // *Веснік адукацыі*. – 2023. – № 5. – С. 24–32.

*Хруль, О. С.* Познаем пространство / О. С. Хруль. – Минск : Народная асвета, 2002. – 63 с.

*Хруль, О. С.* Формирование двигательных умений у учащихся с нарушениями зрения и интеллектуальной недостаточностью / О. С. Хруль // *Адаптивная физическая культура в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации : пособие для педагогов спец. учреждений образования / В. А. Барков [и др.] ; под ред. В. А. Баркова, И. В. Ковалец. – Минск : Адукацыя і выхаванне, 2014. – С. 47–61.*