

Памятка

о том, куда обращаться учащимся и их родителям в случае совершения в отношении несовершеннолетних физического, эмоционального (психологического) насилия.

Не надо терпеть и бояться, что в случае вмешательства специалистов и администрации будет только хуже.
Надо действовать!



- Служба школьной медиации
Школьная служба примирения.
- Социально-психологическая служба школы
- Школа ответственного родительства
Муниципальная родительская ассоциация 4-41-31
- Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав: 4-14-49
- Специалисты Управления образования по охране прав детей: 4-15-29.

Копинг-стратегии для родителей!

Депрессия у ребёнка?

Перепады настроения?

Низкая самооценка и явное не принятие себя?

1. Ловите сигнал: будьте внимательны к психологическим переживаниям детей и говорите и слушайте о чём говорят дети!

2. Подавайте личный пример уверенности, успешности и позитива!

3. Ведите список достижений (портфолио родителей, детей, семьи).

4. Записывайте случаи, когда удалось превзойти свои ожидания. Фокус на успехе!

5. Учите говорить «Стоп!» негативным мыслям и действиям.

6. Делайте добро, подавайте милостыню! Так повышают значимость!

7. Не бойтесь сделать ошибку!

8. Искренний интерес и уважение

9. Похвала и комплименты – это программирование!

10. Сохраняйте спокойное отношение к временным неудачам!

11. Хорошего всегда и во всём больше!

12. Имейте источник вдохновения – это ресурс!

Когда кто-нибудь из моих домашних жалуется, что прикусил себе язык, прищемил палец и т.д., то вместо того, чтобы проявить ожидаемое участие, спрашиваем: зачем ты это сделал?

