



Сторінка для батьків

Навіть сто вчителів не замінять дитині батька і матір!

Шановні батьки!

Не залишайте дітей без нагляду!

Дбайте про безпеку своїх дітей, дотримуючись правил безпечної поведінки у побуті та на вулиці.

Виховуйте у дітей навички культури безпечної поведінки, демонструючи на власному прикладі обережність у поводженні з вогнем, газом, водою, побутовою хімією, ліками, небезпечними предметами. Виділіть декілька хвилин на відверту розмову з дітьми. Пам'ятайте, ці хвилини вимірюватимуться ціною життя. А щоб неждана мить не стала початком великої біди – потрібно давати дітям чіткі знання і вміння, як діяти у тій чи іншій ситуації.

Пам'ятайте, що життя наших дітей залежить тільки від нас самих!

Пам'ятки для батьків під час воєнного стану

Бережіть своїх нащадків

Дорогі батьки, пам'ятайте, що діти дуже вразливі щодо інформації, яка іде з екранів та моніторів, а також дуже чутливі щодо вашого стану, ваших слів, ваших реакцій. Тож, пробуйте убезпечити своїх дітей, особливо дошкільнят та молодших школярів від ненависті та агресії, на кого б вона не була спрямована.

Краще за вас, ваших дітей знати ніхто не може, тому ми пропонуємо два варіанти поведінки з ними:

1. Той час, який ви безпосередньо із дітьми, - вимикайте новини, виходьте з онлайну, припиняйте бурхливе обговорення - будьте в контакті з малюками.
2. У багатьох країнах діти приймають участь в усіх подіях, в яких приймають участь дорослі - і таким чином вчаться жити, набирають досвіду. Спробуйте в м'якій і доступній формі пояснити дитині, що відбувається, і чому ви хвилюєтесь. Виключення дітей з тих подій, які відбуваються, можуть провокувати нерозуміння і стан, коли дитині доведеться самотійно справлятися зі своєю тривогою та почуттями.

І, звичайно, більше обіймів, доторку, усміхненого погляду, добрих слів, цікавості щодо їхніх справ, включення в спільні ігри. Це важливо і для вас, і для малюків. Вам це допоможе зняти напругу і ще раз зрозуміти, заради кого все твориться; дітям - відчувати себе в безпеці та любові попри все.

Інструкція з надання першої неспеціалізованої допомоги дітям, які перебувають в після травматичному стані

Для батьків, педагогів, соціальних працівників, психологів загальної практики.

В будь який час, жодна людина не може уникнути травматичних подій (подій в своєму сприйнятті, як загрозливих для життя та здоров'я). Діти - особливо вразлива вікова категорія до стресових подій. І реакція на ці події має свою специфічність, свої емоційні, тілесні та поведінкові прояви.

!!! Дорослим потрібно усвідомити, що змінені тілесні відчуття, непритаманні емоційні прояви та поведінка дитини, що зустрілась з

травматичною ситуацією, є нормальною реакцією внутрішнього захисту від небезпеки. Це потрібно організму для того щоб вижити.

Правило №1

ВСЕ, ЩО ВІДБУВАЄТЬСЯ З ДИТИНОЮ ПІСЛЯ ПЕРЕНЕСЕНОЇ ТРАВМАТИЧНОЇ СИТУАЦІЇ, - ЦЕ НОРМАЛЬНА РЕАКЦІЯ НОРМАЛЬНИХ ЛЮДЕЙ НА НЕНОРМАЛЬНІ ПОДІЇ

Організм людини на травму реагує так, що блискавично вмикаються захисні рефлексії, переорієнтовуючи в стан тривоги.

Правила №2

РЕАКЦІЯ НА ТРАВМУ В ДІТЕЙ, ЯК І В ДРОСЛИХ, З ПЛИНОМ ЧАСУ МАЄ СВОЇ ЗАКОНОМІРНОСТІ, ПРОХОДИТЬ ПЕВНІ СТАДІЇ (ФАЗИ) ВІДРЕАГУВАННЯ. ПЕРША ДОПОМОГА НАДАЄТЬСЯ ДИТИНІ ЗВАЖАЮЧИ НА ЇЇ ПОТРЕБУ І ФАЗУ ПЕРЕБІГУ ПІСЛЯТРАВМАТИЧНОГО ВІДРЕАГУВАННЯ

Правило №3

У ДІТЕЙ, ПЕРЕБІГ РЕАГУВАННЯ НА СТРЕС СПОСТЕРІГАЄТЬСЯ ІНАКШЕ НІЖ У ДОРΟΣЛИХ, ФАЗИ ВІДРЕАГУВАННЯ МОЖУТЬ ЗМІНЮВАТИ СВОЮ ТИПОВУ ЧЕРГОВІСТЬ, ВИПАДАТИ (НЕ ПРОЯВЛЯТИСЬ ВЗАГАЛІ), НЕ МАЮТЬ СВОЇХ ЧАСОВИХ ГРАНИЦЬ

Теоретичні та практичні рекомендації з надання першої допомоги (враховуючи потребу і фазу перебігу відреагування)

ФАЗА 1 («стан замороження», «шоковий стан»)

Коли? – під час травматичної події, чи відразу після перенесеного стресу

Що з дитиною? – відчуття холоду, спітнілість, дитина тремтить

Допомога

*забрати дитину з місця подій

*дати можливість зігрітись (ковдра, теплий одяг, слабкий теплий солодкий чай)

*дайте відчути дитині свою присутність (підтримуюча розмова, доброзичливий фізичний контакт)

*не демонструйте свою тривогу, хвилювання в присутності дитини

*дбайте про комфорт дитини (відсутність відчуття безпеки і комфорту в цій фазі є загрозливим чинником для виживання)

ФАЗА 2 (збудження)

Коли? – від кількох хвилин до кількох годин після подій, що викликали порушення

Що з дитиною? – фізичне та психічне збудження (дитина може плакати, безпідставно сміятись, бігати, кричати, не відпускати Вас ні на крок...)

Допомога

* дайте дитині відчувати себе в безпеці

*не залишайте дитину саму

*намагайтесь «витримати» будь яку, навіть нестерпнішу поведінку дитини

*в своїх діях намагайтесь дотримуватись темпу поведінки дитини (разом рухайтесь з дитиною, розмовляйте виразно, мова гучна з поступовим зниженням гучності, що дає можливість вгамовувати рухову активність. (будьте провідником і керманичем поведінки дитини)

* дбайте про безпеку дитини (поведінка є загрозовою для нещасних випадків)

* дозволяйте дитині плакати, чіплятись за Вас

*втішайте дитину, завжди будьте поруч

*зберігайте спокій

Застереження

**жодних вимог

**жодних аргументів

**жодних докорів

**вгамуйте свій страх і не демонструйте його дітям

ФАЗА 3 (заперечення, уникання)

Коли? - години-дні після події

Що з дитиною? – дитина зменшує свою активність, заперечує подію, що спричинила порушення, не хоче про це говорити, робить вигляд що нічого не чує, ховається. Спостерігається порушення сну, підвищена вразливість, дратівливість, злість на оточуючих та на себе. Досить часто в дитини є страх.

Деякі діти постійно грають в одну і ту ж гру (це нормальна поведінка дитини, яку можна контролювати).

Підставою звернутись за допомогою психолога є «Застрагання» на грі в травматичну подію»

Допомога

*В дитини є нагальна потреба в спокої

*при можливості, чергуйте періоди дозованих розмов про подію з періодами свідомого уникання такого спілкування(будьте обережні, надмірно наполягаючи згадувати подію, Ви можете поглибити уникаючу поведінку, що може викликати навіть вороже ставлення до Вас).

* якщо уникаюча поведінка триває понад тиждень, звертайтеся за допомогою до психотравматерапевта (травматерапевта).

ФАЗА 4 (аналітична)

Коли? - години-дні після події

Що з дитиною? – прагнення зрозуміти те, що трапилось. «Критичний аналіз» травматичних подій (пошук правди, та змісту того що сталося, прагнення «передбачити» наслідки подій у майбутньому, «змінене» бачення себе та світу. Усвідомлення того, що «життя розділилось» на

«до» і «після». Дитина переживає жахливий досвід, відтворюючи його в іграх, і в цих же іграх намагається знайти вихід.

Іноколи можуть виникати питання про сенс життя, страждання, про їх причини та наслідки (ЗАСТЕРЕЖЕННЯ: така поведінка дитини повинна насторожити дорослих, адже ця поведінка може викликати суїцидальні наміри).

Допомога

*продовжуйте спілкуватись з дитиною (розмовляйте, грайтеся, ліпіть, малюйте...) В цих іграх можна здійснювати спроби спрямовувати контекст спілкування в травматичну подію. (будте уважні – нічого не робіть в супротив волі дитини, при появі хвилювання дитини, «виходьте» з травматичних подій.

* при потребі звертайтеся до фахівця (казкотерапевт, наративний психолог, травма терапевт). Для написання терапевтичних історій (для делікатного, фахового лікування наслідків травми.

*оберігайте дитину від будь-якого додаткового стресу

* не дозволяти перебувати в стані бездіяльності

*зрозумілою для віку мовою пояснюйте все, що відбувається. Пояснюйте ті чи інші заходи були доцільними(медичне втручання, похорон...)

*дитина повинна відчувати постійний контроль над ситуацією.

* не приховувати, не спілкуватись натяками, бути щирими та відкритими

*стежте, щоб дитина достатньо спала і повноцінно харчувалась

*слідкуйте, щоб фази свідомого заглиблення в тему чергувались з фазами свідомого відволікання від неї

Застереження

** не докучайте дитині

** будьте готові слухати і вислуховувати

**не вимагайте пояснень

**не чиніть тиску

ФАЗА (опрацювання проблеми)

Коли? - дні – тижні після події

Що з дитиною? – відсутність симптомів. Згадуючи про травматичну подію, вже не виникає «травматичне навантаження. Дитина спокійно може про це розповідати і її більше не переповнюють негативні почуття з минулих травматичних подій. В дитини не залишається негативних переконань про себе та про світ.

У ВИПАДКУ ВАЖКОГО ПЕРЕБІГУ ВСІХ ФАЗ ВІДРЕАГУВАННЯ, ПРИ НАДМІРНІЙ ТРИВОЖНОСТІ ДОРΟΣЛИХ ЗА СТАН ДИТИНИ, ПРИ ТРИВАЛОСТІ СИМПТОМАТИКИ ПОНАД ЧОТИРИ ТИЖНІ,

ЗВЕРТАЙТЕСЬ ЗА СПЕЦІАЛІЗОВАНОЮ ДОПОМОГОЮ ДО ФАХІВЦЯ, яким є психолог - травма терапевт.

Адаптація до школи



ПРО ВИКОРИСТАННЯ МОБІЛЬНИХ ТЕЛЕФОНІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ

Мобільні телефони стали не лише повсякденним засобом спілкування, але, останнім часом, перешкодою для навчання школярів. Сучасні діти змалку можуть користуватися будь-яким гаджетом без допомоги батьків, тож не дивно, що вже у дошкільному віці більшість з них має мобільний телефон. При чому, активно вони використовують їх і в школі: на уроках, під час перерв, виховної години тощо. Замість того, щоб концентрувати свою увагу на освітньому процесі і вивчати новий матеріал, школярі часто відволікаються на мобільні телефони, звертають увагу на неактуальну для них інформацію, соціальні мережі, ігри. На перервах замість відпочинку чи приготування до наступного уроку весь час учня зайнятий телефоном, що негативно впливає на стан здоров'я та навчання. Тому, шановні батьки, зверніть на це увагу! Це у ваших інтересах та ваших дітей!

Безпека дітей в Інтернеті

Основні ризики в Інтернеті: - доступ до сайтів, що містять еротичу, порнографію, сцени насильства та не призначені для перегляду дітьми;
- контакти через чати, системи миттєвих повідомлень, електронну пошту з незнайомими людьми, які можуть негативно вплинути на психіку дитини (розбещення неповнолітніх, залучення дітей до релігійних деструктивних культів, сект тощо);
- надання інформації особистого (конфіденційного) характеру, яка може бути використана зловмисниками проти Вас і Ваших дітей;
- проблеми технологічного характеру: комп'ютерні віруси, різні шкідливі програми, які можуть вивести з ладу Вашу техніку;
- питання, пов'язані з покупками та фінансовими витратами (зловмисники можуть зняти Ваші гроші з електронних карток, оформити на Вас величезний кредит, не надіслати оплачений Вами товар тощо).

Вміщаючи в себе великий інформаційний, навчальний та розважальний потенціал, Інтернет може бути небезпечним та становити певний ризик, особливо для дітей. Дорослим необхідно пам'ятати про існування загроз в Інтернеті та приділяти підвищену увагу питанню безпеки дітей в мережі. Зважаючи на бурхливий розвиток мобільного Інтернету, все вище сказане, стосується не лише комп'ютерів, але й мобільних пристроїв зв'язку: телефони, смартфони, комунікатори.

Основні правила безпечної роботи в глобальній мережі Інтернет для дітей:

- не надавати незнайомим особам свої дані та інформацію про близьких та родичів по електронній пошті, в чатах, за допомогою систем миттєвого обміну повідомлень;
- не відправляти свою фотокартку чи фотокартки родичів;- не погоджуватись на зустрічі з незнайомими людьми;
- повідомляти батьків у разі отримання інформації, що змусить почуватись некомфортно чи має характер залякування;
- не відправляти повідомлення непристойного змісту, чи ті, які мають інформацію, що може образити іншу людину;
- не здійснювати фінансові операції через мережу Інтернет без нагляду дорослих.

Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України є партнером Коаліції за безпеку дітей в Інтернеті та активно підтримує програму "Онляндія - безпека дітей в Інтернеті".

Поради батькам школярів

Десять НЕ МОЖНА В.Сухомлинського:

- не можна байдикувати, коли всі працюють;
- не можна сміятися над старістю;
- не можна вступати в суперечки з дорослими;
- не можна виявляти невдоволення через те, що в тебе немає якоїсь речі;
- не можна допускати, щоб мати давала тобі те, що вона не може дати собі;
- не можна робити те, що засуджують старші;
- не можна залишати літню людину самотньою, якщо в неї немає нікого, крім тебе;
- не можна збиратися в дорогу, не спитавши дозволу дорослих;
- не можна сидіти обідати, не запросивши старшого;
- не можна чекати, доки з тобою привітається старший, ти повинен привітатися першим.

Ці моральні правила Ви маєте донести до Ваших дітей

Пам'ятка батькам першокласників

1. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.
2. Не згадуйте вчорашні прорахунки, особливо мізерні, не вживайте образливих слів.
3. Не підганяйте її, розрахувати час – це ваш обов'язок, якщо ж ви цю проблему не вирішили, - провини дитини у цьому немає.
4. Не відправляйте дитину до школи без сніданку: там вона багато працює, витрачає сили, потребує поповнення енергії. Коли щось не виходить, порадьтеся з учителем, психологом.
5. Відправляючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів без подібних спостережень: «Дивись, поведься гарно!», «Щоб не було поганих оцінок!» тощо. У дитини попереду важка праця.
6. Зустрічайте дитину спокійно, не ставте їй тисячу запитань, дайте їй розслабитись (згадайте, як вам тяжко після важкого робочого дня).
7. Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте, на це ви не витратите багато часу.
8. Якщо дитина замкнулася, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, хай заспокоїтись, тоді вона все сама розкаже.
9. Зауваження вчителя вислуховуйте без дитини.
10. Вислухавши, не поспішайте сваритися. Говоріть з дитиною спокійно.
11. При спілкуванні з дитиною не вживайте вислову: «Якщо ти будеш добре вчитись, то...». Часом умови ставляться важкі – і тоді ви опиняєтесь у незручному становищі.
12. Протягом дня знайдіть (намагайтесь знайти) півгодини для спілкування з дитиною. У цей час найважливішими повинні бути справи дитини, її біль, її радощі.
13. У сім'ї повинна бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі суперечки щодо виховання дитини вирішуйте без неї. Не зайвим буде почитати літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.
14. Завжди будьте уважним до стану здоров'я дитини, коли щось турбує її: головний біль, поганий настрій. Найчастіше це об'єктивні показники втоми, перевантаження.
15. Пам'ятайте, що діти люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Не лінуйтеся подарувати це для них. Це їх заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути і відпочити.
16. Не нагадуйте перед сном про неприємні речі, про роботу. Завтра новий трудовий день – і дитина повинна бути готова до нього. А допомогти в цьому їй повинні батьки своїм доброзичливим ставленням. Чекати ж якогось дива,

радісних поривів душі, доброти треба терпляче, відшукуючи ці риси в дитині, постійно заохочувати її.

Поради батькам дитини - підлітка

Вам важко з підлітком? Повірте, підлітку важче, ніж вам.

Ви помічаєте, що він погано навчається, має незадовільну поведінку, грубить, стає замкнутим, не може порозумітись з друзями, втрачає довіру до вас, стає нервовим. Отже, ваша дитина вступила в підлітковий вік.

Тому вам потрібно:

- любити дитину не за те що вона розумна чи гарна, а за те, що вона ваша рідна;
- зрозуміти ситуацію конфліктів з ровесниками, бунту проти батьків, незадоволення всім і собою у тому числі дитині не уникнути. Тому ваше завдання – допомогти;
- пам'ятати, що підліток дуже вразливий і легко піддається впливам як позитивним, так і негативним;
- не слід залишати дитину без нагляду, тому що в цей період внутрішній світ дитини дуже нестабільний;
- не допускати недоліків та суперечностей в поведінці близьких і старших - вони сприймаються гостро і хворобливо;
- не забувайте - у батьках підлітки хочуть бачити друзів і радників, а не диктаторів.

Пам'ятайте:

- Якщо дитину постійно критикують - вона вчиться ненавидіти
- якщо дитину висміюють - вона стане замкнутою;
- якщо дитина живе у ворожнечі - вона вчиться агресивності;
- якщо дитина виростає у докорах - вона починає жити з почуттям провини;
- якщо дитина виростає в чесності - вона вчиться бути справедливою;
- якщо дитина виростає в терпимості - вона вчиться сприймати інших ;
- якщо дитина живе у безпеці - вона вчиться вірити людям;
- якщо дитину підбадьорюють - вона починає вірити в себе;
- якщо дитину хвалять - вона вчиться бути вдячною.