

*«Дети мира невинны, уязвимы и зависимы. Они также любознательны, энергичны и полны надежды. Их время должно быть временем радости и мира, игр, учебы и роста. Их будущее должно основываться на гармонии и сотрудничестве.»*

*«..Однако для многих детей реальности детства совершенно другие».*



Педагог-психолог  
Вершинина Татьяна Геннадьевна  
Каб. 206

УО «Полоцкая государственная  
гимназия № 2»

Психологическая служба  
в гимназии

**НЕТ** ВРЕМЕНИ

**НА РЕБЕНКА ?**

(Профилактика  
семейного насилия)



УО

«Полоцкая государственная  
гимназия № 2»

# Родительская любовь не должна ранить

**Насилие** это одна из основных опасностей для благополучия общества, которая вызывает все большую озабоченность. Дети, безусловно, являются наиболее незащищенной категорией населения, когда речь идет о насилии и жестоком обращении...

## Защищенное детство

Детство - самый важный и нежный период в жизни ребенка. В нем закладывается основа всей последующей жизни человека. Как говорится, все мы родом из детства, и наши проблемы родом оттуда же. Так предусмотрено природой, что ребенка на этом этапе сопровождает мудрый, ответственный, взрослый человек - его родитель...

## Общение взрослых с детьми

Как ребенок ведет себя в ситуациях конфликта? Очень важно понаблюдать за поведением ребенка, понять его причины. Для каждого ребенка важно получить признание других людей.

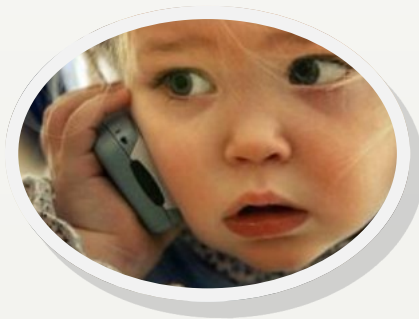
Не умея достичь этого позитивными способами, ребенок стремится привлечь к себе внимание сначала через требования для себя удобств, комфорта, заботы...

## Четыре заповеди мудрого родителя

Ребёнка нужно не просто любить, этого мало. Его нужно уважать и видеть в нём личность. Не забывайте также о том, что воспитание - процесс «долгоиграющий», мгновенных результатов ждать не приходится..

## Что нарушает психологическую безопасность ребенка

Постоянная критика родителей и педагогов, которая планомерно программирует сознание ребенка на неудачу, отстранение ребенка от круга знакомых и друзей дома, слишком жесткие правила или отсутствие их, насмешки над внешностью подростков, их физические не-



достатками и слабостями.

## Антистрессовый стиль жизни - рекомендации.

Оптимизировать жизненный стиль поможет следующее:

- сбалансированное питание;
- рациональный отдых;
- правильная личная жизнь.

Планируйте предстоящий день. Не ленитесь потратить 10-20 минут вечером на расписание следующего дня.

## Аутотренинг по снятию стресса.

На первый взгляд кажется, что справиться со стрессовой ситуацией можно, выплеснув наружу негативные эмоции. Но при этом мы не задумываемся, что делаем больно близким людям или