

## Экстренные меры, помогающие справиться с бурными эмоциями

- Умение здраво мыслить во многом зависит от того, как мы дышим. Взмолванный дышит прерывисто. Сделайте очень медленный вдох, задержите дыхание и - затем медленный выдох. И так несколько раз.

- Медленно сосчитайте до 10 и одновременно проводите кончиком языка по нёбу. Это щекотно, кроме того монотонные движения успокаивают.

- Важно расслабить плечи. Приподнимите плечи с напряжением и опустите их. Повторите 3 раза. Вращайте шеей. Расслабьтесь.

- Скажите чётко, медленно и искренне, что вы чувствуете в данный момент (важно выразить свои эмоции, а не оскорблять ребёнка).

МАДОУ «СКАЗКА»

г. Когалым, ул. Дружбы Народов, 23  
тел. () 2-22-65

МАДОУ «Сказка»

## «Поговорим о важном»



**Разговор с педагогом-психологом:**

**“Речевое насилие, или как мы НЕ будем общаться с детьми”**

# Признаки речевого (психологического) насилия в семье

**Психологическое (речевое) насилие** - периодическое длительное или постоянное психическое воздействие родителей (опекунов) или других взрослых на ребенка, приводящее к формированию у него патологических свойств характера или же тормозящее развитие личности.

## Психологическим насилием является:

- отвержение ребенка, открытое неприятие и постоянная критика ребенка; оскорбление или унижение его человеческого достоинства;
- угрозы в адрес ребенка; преднамеренная физическая или социальная изоляция ребенка, принуждение к одиночеству;
- предъявление к ребенку требований, не соответствующих возрасту или возможностям;
- ложь и невыполнение взрослым обещаний;
- однократное грубое физическое воздействие, вызвавшее у ребенка психическую травму.
- обвинение в адрес ребенка (брань, критика);

•длительное лишение ребенка любви, нежности, заботы и безопасности со стороны родителей

## Признаки речевого (психологического) насилия над ребёнком:

- постоянно печальный вид, длительно сохраняющееся подавленное состояние;
- беспокойство, тревожность, нарушение сна;
- агрессивность,
- склонность к уединению;
- неумение общаться;
- различные соматические заболевания;
- проблемы с едой;
- излишняя уступчивость или осторожность;
- низкая самооценка.

*Уважаемые родители! Важно не только то, О ЧЕМ мы говорим дома с ребенком, но и КАК именно мы это говорим. Ведь душевные раны, нанесённые словом, порой не заживают годами. И пережитое речевое насилие оказывает влияние на всю последующую жизнь.*

## Правила для справедливого наказания детей

- При любом наказании ребенок должен быть уверен, что оно справедливо
- Ни одно наказание не должно лишать ребенка возможностей для удовлетворения биологических и физиологических потребностей
- Ребенок должен быть информирован о том, за какой проступок следует наказание
- Наказание ребенка должно носить временные характер
- При наказании ребенка надо избегать оскорблений
- Нельзя напоминать ему о его прежних проступках.
- Нужно быть последовательным в предъявляемых ребенку требованиях
- Не следует наказывать за проступки от случая к случаю.