ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

"Психологический центр" города Михайловска

# «РАЗГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ»

## методическое пособие

г. Михайловск, 2026 год

*Данное пособие создавалось психологами, логопедами, дефектологами и администраторами ГБОУ «Психологический центр» г. Михайловска в течении 2025-2026 учебного года. В увлекательной разговорной форме мы постарались раскрыть актуальные для родителей вопросы, связанные с развитием и воспитанием детей, в том числе, имеющих ограниченные возможности здоровья.*

## СОДЕРЖАНИЕ


| | |
|---|---|
| **«Давайте замедлимся»**<br>психолог Шевченко Алина Валерьевна | 4 |
| **«Как перенести закрепленные на занятиях навыки коммуникации в реальную жизнь?»**<br>логопед Аверина Елена Петровна | 10 |
| **«Мифы и реальность о ПМПК: стоит ли родителям бояться комплексного обследования?»**<br>руководитель ПМПК, дефектолог Мазикина Светлана Владимировна | 17 |
| **«Не хочу в школу!»: что на самом деле говорит ребенок»**<br>психолог Симоненко Ксения Сергеевна | 22 |
| **«Фонематическое восприятие»**<br>логопед Алимова Наталья Александровна | 28 |
| **«Внутри новогодней коробки: что дарить ребенку?»**<br>психолог Шевченко Алина Валерьевна | 35 |
| «**Программа обучения социальным навыкам для особенной категории детей»**<br>психолог Туранова Елизавета Анатольевна | 45 |
| **«Когда же все-таки необходимо обращаться в ПМПК»**<br>руководитель ПМПК, дефектолог Мазикина Светлана Владимировна | 52 |
| **«О чувстве вины»**<br>психолог Мазанюк Василий Александрович | 57 |
| **«Без чего невозможно растить и обучать ребенка?»**<br>логопед Аверина Елена Петровна | 61 |
| **«Для чего и как хвалить ребенка?»**<br>психолог Струкова Мария Анатольевна | 70 |
| **«Восприятие – фундамент познания»**<br>дефектолог Добрикова Людмила Алексеевна | 83 |
| **«Ритм и речь»**<br>логопед Алимова Наталья Александровна | 88 |
| **«Как родителям не испытывать вину за то, что они много работают и мало времени проводят с ребенком?»**<br>психолог Симоненко Ксения Сергеевна | 96 |
| **«Аутизм – барьер видимости: учимся читать невидимое»**<br>психолог Туранова Елизавета Анатольевна | 102 |
| **«Как правильно подготовиться к обследованию на ПМПК»**<br>руководитель ПМПК, дефектолог Мазикина Светлана Владимировна | 112 |
| **«Я не хочу играть»: как оставаться близким с ребенком даже когда нет сил»**<br>психолог Шевченко Алина Валерьевна | 123 |
| **«Как справиться с чувством стыда»**<br>психолог Мазанюк Василий Александрович | 131 |
| **«Вопросы и ответы»**<br>логопед Аверина Елена Петровна | 137 |
| **«Как крик влияет на ребенка»**<br>психолог Струкова Мария Анатольевна | 147 |
| **«Гибкое мышление через творчество: закладываем фундамент для будущего»**<br>психолог Покровская Надежда Константиновна | 152 |
| **«Внимание – фундамент продуктивности!»**<br>дефектолог Добрикова Людмила Алексеевна | 162 |
| **«Язык тела»**<br>логопед Алимова Наталья Александровна | 171 |
| **«ЕГЭ – монстр или возможность посмотреть глубже?»**<br>психолог Симоненко Ксения Сергеевна | 180 |
| **«Не оправдал ожиданий? Как перестать расстраиваться из-за оценок и найти верный подход к ребенку»**<br>психолог Туранова Елизавета Анатольевна | 190 |
| **«В 3-7 лет формируется совесть: как помочь ребенку подружиться с виной, а не утонуть в ней»**<br>психолог Шевченко Алина Валерьевна | 197 |
| **«Что такое АООП и чем она отличается от других форматов обучения»**<br>руководитель ПМПК, дефектолог Мазикина Светлана Владимировна | 205 |
| **«Это не ты сошел с ума. Это тебя втянули в драку»: проективная идентификация и подростки»**<br>психолог Мазанюк Василий Александрович | 214 |

•разговоры с родителями•

# Давайте замедлимся



Психолог
Алина Шевченко

# Замедленность как принцип развития

**Замедленность** — это не просто медленное выполнение действий или размышлений. Это стратегический подход, который позволяет мозгу создавать новые нейронные связи, дифференцировать информацию и формировать новые шаблоны поведения и мышления.

Когда мы делаем что-то быстро, наш мозг использует уже существующие шаблоны, автоматические реакции, которые позволяют действовать на автопилоте. Но для освоения новых навыков или понимания сложных концепций этого недостаточно.



# Почему важен принцип замедленности

Замедление помогает сосредоточиться, почувствовать происходящее вокруг и заметить важные различия. **Это создаёт прочную основу для мышления, движения и обучения.**

Когда человек учится чему-то новому — будь то ходьба, чтение или решение математических задач — его мозг должен создать новые нейронные связи. Этот процесс требует времени: нужно повторять действия много раз в спокойном режиме для закрепления новых шаблонов.



•разговоры с родителями•

# Как применять прицип замедленности?

- Делайте все действия максимально **медленными**.
- Обратите внимание на **ощущения ребёнка**.
- Не торопите его.
- Создавайте **спокойную** атмосферу.
- Используйте **мягкие** прикосновения.
- Давайте **достаточно времени** для реакции.

# Примеры практических методов

- **Медленная речь**: говорите спокойно и размеренно; избегайте быстрых команд; можно предупредить ребёнка заранее, чтобы он успел подготовиться.
- **Медленные движения**: при обучении новым навыкам двигайтесь плавно; не требуйте быстрых решений.
- **Медленная обратная связь**: давайте ребёнку достаточно времени подумать перед ответом; например, после вопроса подождите несколько секунд.
- **Создание условий для осознанных действий**: предложите ребёнку выполнить одно действие несколько раз подряд в спокойном темпе.



# Вывод

**Замедление** — это не просто пауза или торможение; это мощный инструмент для развития мозга и формирования новых навыков у детей с разным уровнем развития. Оно создаёт пространство для чувствования своего тела и окружающего мира, помогает дифференцировать сенсорную информацию и укреплять нейронные связи. В результате дети начинают лучше понимать себя и окружающих их людей; они учатся действовать более осознанно и уверенно.



•разговоры с родителями•

# Как перенести закрепленные на занятиях навыки коммуникации в реальную жизнь?



Логопед
Елена Аверина

•разговоры с родителями•

# Использование повседневных ситуаций

Важнейшим условием является **использование повседневных, естественно возникающих ситуаций**. В процессе взаимодействия с ребенком необходимо комбинировать выполнение учебных заданий и упражнений с использованием повседневных ситуаций. Это позволяет ребенку осуществить перенос формирующихся коммуникативных навыков в различные социальные ситуации.



# Как построить процесс?

Для реализации данного условия близкий взрослый, находящийся с ребенком ежедневно, должен рассматривать каждую ситуацию **как потенциальную возможность** для построения коммуникативного взаимодействия.

Это требует предельной внимательности по отношению к поведению и эмоциональным реакциям малыша. Если взрослый заметил, что ребенок заинтересован чем-либо или готов к взаимодействию, **он должен найти возможность для налаживания коммуникативного процесса.**



•разговоры с родителями•

# Как реализовывать это на практике

Вы видите, что ребенок хочет достать машинку, которая лежит на шкафу, но не может дотянуться. Проявите заинтересованность, наблюдая за ребенком и искренне улыбаясь так, чтобы у него возникло желание обратиться к вам. Когда ребенок обратил на вас внимание, протяните руки в сторону машинки, демонстрируя готовность достать ее, и продолжайте смотреть на ребенка. В зависимости от коммуникативных возможностей ребенка используем подходящий ему вариант:

- - **речевой:** «Дай машину», «Достань машину», «Дай-Дай»,
- - жестовый: Ребенок хочет машинку и показывает жестом (указательный или ДАЙ),
- - **PECS** (форма реакции здесь зависит от того, на каком этапе PECS находится ребенок): например: передает вам шаблон предложения, на котором будут две карточки: "Я хочу машинку".

Когда ребенок сделает это, сразу же выполните его просьбу.

# Пример второй

Вы видите, что ребенок с интересом наблюдает за игрой котят. Проявите заинтересованность в этой ситуации: встаньте или присядьте на корточки рядом с ребенком, также понаблюдайте за игрой котят и эмоционально прокомментируйте ситуацию: «Котята играют. Мяу-Мяу».

Вероятно, ребенок повторит за вами. Тогда посмотрите на него с одобрением, и кивните, скажите «Да», подкрепляя его ответную реакцию. **Ваше внимание к интересам ребенка приведут к тому, что у него возникнет желание повторить ваше высказывание**. Со временем ребенок сможет самостоятельно комментировать различные ситуации, делясь с вами своими впечатлениями.

# Пример третий

Вы видите, что ребенок пытается найти свои ботинки, чтобы пойти гулять. Понаблюдайте за ребенком, проявляя внимание к его проблеме. Когда он посмотрит на Вас, подскажите ему необходимые слова, например: «Где ботинки? Где?». Если ребенок не смотрит на Вас, присядьте рядом с ним так, что ваше лицо попадало в поле зрения малыша. Убедитесь, что ребенок видит ваши глаза и лицо в целом.

Когда ребенок повторил Ваши слова, использовал жест или картинку, сразу же достаньте ботинки или покажите ребенку, где они, подкрепляя его коммуникативное действие успешностью находки и, конечно, похвалой.

## Вывод

Аналогичные ситуации можно и нужно моделировать искусственно как в быту. Приведенные примеры дают представление о том, что использование повседневных, естественно возникающих ситуаций осуществляется с учетом потребностей и интересов ребенка. Важно то, что в подобных ситуациях происходит естественное подкрепление коммуникативных намерений ребенка.
В данном случае в качестве вознаграждения выступает результат коммуникативного действия ребенка – выполнение его желания.

Это позволяет ребенку понять, что произнесенная фраза, жест или картинка приводят к определенному результату; что с помощью их можно повлиять на поведение других людей, что это лучший способ получить желаемое.



•разговоры с родителями•

# Мифы и реальность о ПМПК: стоит ли родителям бояться комплексного обследования?



Психолого-медико-педагогическая комиссия

•разговоры с родителями•

# Миф 1

## ПМПК организована для того, чтобы не давать место ребенкув обычном классе или группе.

**Правда:** комиссия, созывается с целью определить необходимость и конкретизировать специальные условия получения образования для конкретного ребенка на конкретный период (ступень) обучения. Родители должны осознать, что  часто в раннем возрасте трудно понять, подойдет ли общеобразовательная программа ребенку, справится ли он с задачами адаптации в садике или школе при наличии различных особенностей развития.

Иногда без ПМПК просто не обойтись — некоторым детям с вариантами отклоняющегося развития необходимы различные специальные условия, которые определяют специалисты ПМПК, или иная программа, которая может быть реализована в ОО Адаптированная основной образовательная программа (АООП).



•разговоры с родителями•

## Миф 2

**На ПМПК напишут диагноз, от которого потом «на всю жизнь останется клеймо».**

**Правда:** Никаких медицинских диагнозов в заключении ПМПК не фигурирует. Сама процедура занимает, как правило, 40 минут.  Один из членов  ПМПК, логопед, психолог или дефектолог взаимодействуют с ребенком, проводя свою диагностическую процедуру. После общения с ребенком и уточнения данных у родителей специалисты комиссии заполняют заключение ПМПК. Когда заключение соответствующим образом оформлено – его выдают на руки родителям ребенка. А вот отдавать его в образовательное учреждение – это уже решение родителей.



•разговоры с родителями•

## Миф 3

**На ПМПК напишут диагноз, от которого потом «на всю жизнь останется клеймо».**

**Правда:** Родители могут вообще не проходить рекомендованную комиссию, никто не вправе их заставить. Но они должны знать, что в таком случае их «особенный» ребенок в саду или школе не получит помощи специалистов. Даже логопед в штате образовательной организации  не сможет заниматься с ребенком в рамках своих должностных обязанностей, если нет рекомендаций ПМПК.
А вот для администрации образовательной организации заключение ПМПК является по закону обязательным к исполнению! И если родитель предъявляет, например, заключение, в котором есть рекомендации к занятиям с логопедом, эти занятия должны быть организованы..



•разговоры с родителями•

# Миф 4

**Ребенка надо заранее подготовить к обследованию, «потренировать» разными тестами, чтобы о нем сложилось хорошее мнение.**

**Правда:** Ни в коем случае нельзя «мучить» ребенка разными тестами, внушая ему страх. Задача родителей — сохранять спокойствие самим и внушить его ребенку. Иначе ребенок во время обследования может растеряться, замолчать, расплакаться или устроить истерику, показывая себя хуже, чем есть на самом деле. Специалистам важно увидеть объективную картину развития, а родителям рекомендовано ничего не скрывать, делиться наблюдениями и предоставлять достоверные данные.



•разговоры с родителями•

# «Не хочу в школу!»: что на самом деле говорит ребёнок.



Педагог - психолог
Симоненко Ксения

# Что если нежелание ходить в школу — это не проблема, а решение?

Дорогие родители, когда вы слышите от ребенка жалобы на школу, утренние слезы или притворные болезни, первая реакция — раздражение, беспокойство или желание настоять на своем. «Надо» — говорим мы. «Не могу» — отвечает он.

Но что, если это «не могу» — на самом деле крик о помощи? Что если нежелание ходить в школу — это не проблема, а решение? Решение, которое бессознательно нашел внутренний мир ребенка, чтобы справиться с непереносимым душевным конфликтом. Давайте рассмотрим основные причины.



# Школа как внутренний надзиратель: давление совести и правил

**Что происходит?**

Если требования школы (и родителей) слишком высоки, жестки и не соответствуют возможностям ребенка его внутренний голос постоянно шепчет: «Ты недостаточно хорош», «Ты подведешь родителей», «Ты хуже других». Школа становится местом постоянного осуждения и стыда.

**Как проявляется?**

Ребенок говорит: «Я неспособный», «У меня ничего не получится», он может стремиться к идеальному результату, а столкнувшись с трудностью, полностью отказаться от деятельности из-за страха ошибиться



## Отношения с другими: поле неразрешенных конфликтов

**Соперничество с учителем:** учитель может бессознательно напоминать родительскую фигуру, а необходимость подчиняться ему — вызывать бессознательный протест.

**Проблемы с одноклассниками:** ребенок, не нашедший своего места среди других, чувствует себя изгоем, и его психика выбирает единственный доступный способ защиты — избегание.



# Школа как символ: когда проблема не в школе, а в доме

**Что происходит?**
Если дома напряженная атмосфера (ссоры родителей, болезнь кого-то из близких, появление нового ребенка), ребенок может бессознательно «решить», что его долг — оставаться дома и «охранять» ситуацию.

**Как проявляется?**
Ребенок не может четко объяснить причину, говорит: «Мне просто не нравится», «Скучно». Но его тревога усиливается именно при выходе из дома.



## Что же делать родителям?

1. Забудьте слово «симулянт». Телесные недомогания — это язык, которым говорит непереносимая тревога.

2. Слушайте, а не допрашивайте. Дайте ребенку понять, что вы на его стороне.

3. Исследуйте собственные требования.

4. Проанализируйте домашнюю атмосферу.

5. Обратитесь к специалисту.

**Отказ от школы — это сообщение, зашифрованное в симптоме. Помните, за «плохим» поведением всегда стоит страдающий ребенок.**



•разговоры с родителями•

# Фонематическое восприятие



Логопед
Наталья Алимова

•разговоры с родителями•

# Фонематическое восприятие

**Фонематическое восприятие** имеет огромное значение для речи ребенка. В первую очередь оно необходимо для накопления словаря. Ведь все слова имеют фонематическое (звуковое) наполнение.

Если слух в норме, но малыш испытывает сложности с различением определенных звуков, слогов, звукоподражаний и слов, нужно развивать фонематическое восприятие. Сегодня хочу познакомить вас с некоторыми играми, которые помогут в этом вопросе.



•разговоры с родителями•

# Игры, направленные на формирование фонематического восприятия

## 1.Поймай звук

Задача ребенка- выполнить действие на определенный звук. (Хлопни в ладоши, прыгни, брось камешек в банку, надень кольцо на пирамидку..)
Например; «Брось мешочек в корзину, когда услышишь звук (А)»
Предлагайте ребенку послушать разные звуки и выполнить действие, только когда услышит звук (А) Это задание развивает и память , так как нужно помнить, на какой звук нужно выполнить действие



•разговоры с родителями•

# Игры, направленные на формирование фонематического восприятия

## 2.Различение звуков

Предложите ребенку различить звуки. Уметь читать не обязательно. Просто привязываем звук к любой игрушке. Например: Самолет  летает : «А-а-а» ( покажите как летает игрушка) А это поезд. Он едет: «У-у-у» Когда услышишь (А) покажи, как летит самолет, когда услышишь (У) покажи, как едет поезд



# Игры, направленные на формирование фонематического восприятия

## 3.Различение звукоподражаний

Познакомьте ребенка со схожими по звучанию звукоподражаниями: «Мяу»(кошка), «му» (корова), «иа» (осел) и т.д. Предложите ему слушать и показывать соответствующую игрушку.

## 4. Заданные слова из потоковой речи

Предложите ребенку послушать сказку или рассказ и хлопать каждый раз, когда он будет слышать заданное слово.



# Игры, направленные на формирование фонематического восприятия

## 5. Сначала и потом

Произнесите пару слов. Задайте вопрос: «Какое слово ты услышал сначала?»
Или : «Назови первое слово (второе)
Слова: дудка-будка; коса-коза; лук-жук; баба-жаба; трава- дрова; майка- зайка и другие

## 6.Дай игрушку

Положите в коробку разные игрушки, названия которых похожи (киса, лиса, оса) Назовите одну и попросите дать ее вам. Похвалите , если малыш справился.

# Игры, направленные на формирование фонематического восприятия

## 7. Внимательные ушки

Используйте любые слова , которые знает ребенок. Можно выбирать слова по теме интересной ему.
Объясните ,что сейчас вы будете говорить слово «единорог» , но иногда вы будете допускать ошибки: «Хлопни (топни, прыгни...любое действие), только когда я сказала правильно»
Специально допускайте ошибки: единогог, едиророг. ЕДИНОРОГ, ениморог и так далее.

*Занимайтесь с ребенком, и результат не заставит себя долго ждать.*

•разговоры с родителями•

# Внутри новогодней коробки: что дарить ребенку?



Психолог
Алина Шевченко

С приближением Нового года родителей охватывает приятная предпраздничная лихорадка: украшение елки, планирование меню и, конечно, поиск идеальных подарков для детей. В этот момент мы, взрослые, часто задаемся вопросом: «Что же такого волшебного положить под елку?». Мы перебираем модные гаджеты, конструкторы последней серии и кукол из рекламы.

Для ребенка, особенно маленького, подарок от Деда Мороза — это материальное воплощение любви, заботы и внимания. Он является прямым доказательством: «Меня видят, меня ценят, обо мне помнят». В этот момент важно не столько содержание коробки, сколько ритуал дарения и эмоции, которые его сопровождают. И всё же хочется, чтобы и внутри коробки оказалось что-то желанное, но в то же время полезное для ребенка.

# Возрастные ориентиры: Что и кому дарить?

**Дошкольники (2-5 лет):**

В этом возрасте главный вид деятельности — игра. Идеальны подарки для сюжетно-ролевых игр (кукольный домик, набор доктора, магазин), конструкторы, пазлы, материалы для творчества (пластилин, краски, кинетический песок). Эти подарки развивают воображение, мелкую моторику и речь.



# Возрастные ориентиры: Что и кому дарить?

**Младшие школьники (6-10 лет):**

Ребенок активно осваивает социальные роли и ищет свое место в коллективе. Актуальны настольные игры, требующие взаимодействия, наборы для совместного творчества с родителями или друзьями, спортивный инвентарь (коньки, скейт, мяч). Это укрепляет социальные навыки и учит работать в команде.



# Возрастные ориентиры: Что и кому дарить?

**Подростки (11+ лет):**

Для подростка ключевая задача — самоидентификация. Подарок должен поддерживать его формирующееся «Я». Это может быть качественная техника для хобби (графический планшет, музыкальный инструмент), сертификат на мастер-класс, стильная одежда или аксессуары, книги по интересам. Самый ценный подарок здесь — уважение к его личности и самостоятельности.

# Что делать если ребенок мечтает о подарке, который вы не одобряете?

**Ответ:** Стратегия честности и уважения

Главное — не просто сказать «нет», а объяснить причину и предложить достойную альтернативу. Ваш отказ — не наказание, а обоснованная позиция.



# Проявите эмпатию и признайте его желание.

Проявите эмпатию и признайте его желание.
Дайте понять,что вы его слышите и понимаете.

*«Я знаю, что ты очень хотел этот новый телефон, и мне жаль, что мы не можем его тебе подарить. Я понимаю, что ты расстроен».*
*Это снижает напряжение и показывает, что вы на его стороне, даже говоря «нет».*



# Честный разговор до праздника

Не ждите,что ребенок сам догадается. Спокойно объясните свою позицию. Не говорите: «Этот планшет — бесполезная ерунда!». Используйте «Я-сообщения» и аргументы:

*«Я беспокоюсь, что ты будешь проводить слишком много времени у экрана, а это может повлиять на твой сон/учебу».*

*«Это очень дорогой подарок, и мы как семья планируем бюджет на другие важные вещи: отпуск, твои кружки, ремонт»* (финансовый аргумент, учит ребенка планированию).



# Осторожно: Подарочные ловушки

**1. Подарок как компенсация**. Дарить дорогие вещи «за нехватку времени» — опасный путь. Ребенок быстро научится манипулировать, а чувство вины родителя будет только расти. Лучший подарок — ваше время, проведенное вместе.

**2. Подарок-обязательство**. «Мы тебе дарим гитару, а ты с завтрашнего дня — в музыкальную школу!» Такой подход убивает всякий интерес. Подарок должен быть свободен от условий.

**3. Количественный перебор.** Лавина подарков обесценивает каждый из них. Ребенок перестает радоваться, не успевая «прожить» эмоцию от одной игрушки, как его уже знакомят со следующей. Лучше меньше, но осознаннее.



# Вывод

Идеального универсального подарка не существует. Он рождается на стыке знания своего ребенка, его интересов и потребностей. Волшебство Нового года — не в блестящей упаковке, а в том внимании и любви, которые мы вкладываем в выбор. Самый ценный подарок, который мы можем сделать нашим детям, — это ощущение чуда, семейного тепла и безусловной родительской любви. Все остальное — лишь красивое дополнение к этому главному посланию.



•разговоры с родителями•

# Программа : обучение социальным навыкам, для особенной категории детей



Психолог
Елизавета Туранова

•разговоры с родителями•

# Какие нормы поведения приняты в этом месте?

Порою бывает  непросто объяснить ребенку с расстройством аутистического спектра (РАС), почему окружающие ведут себя именно так, а не иначе. Ведь поведение других людей зачастую обусловлено множеством скрытых факторов, которые обычному человеку легко заметить, а ребенку с РАС — трудно уловить. Именно поэтому важно развивать у детей с РАС способность самостоятельно ориентироваться в сложных социальных ситуациях.



•разговоры с родителями•

# Предварительные навыки

Прежде чем приступить к обучению по программе необходим определенный уровень социальных компетенций. Ребенок уже должен научиться наблюдать за поведением другого, осуществлять поиск информации (уметь читать схемы , карты, вывески). У него должно быть сформировано разделенное внимание и социальное желание.

**Методика**
Сначала обучение предполагает тщательно спланированную, организованную обучающую среду. Последующим важным этапом является генерализация навыка (апробация навыка в естественной среде).



•разговоры с родителями•

## Этап 1

Первоначальное знакомство. Ребенка необходимо обучить общим принципам и правилам поведения в общественных местах. Сконцентрируйтесь на одном месте (Например: кино или столовая). Для широты восприятия используйте разные модальности (фото, видео, просмотр мультфильма, чтение....подключайте фантазию). Важно сформировать четкую ассоциацию места с традиционными формами поведения.



## Этап 2

Ребёнок учится распознавать нормы поведения, внимательно наблюдая за действиями окружающих в незнакомой обстановке. Сначала предлагайте ему исследовать тихие места с простыми и очевидными правилами, где обычно мало людей. Постепенно усложняйте задания выбирая более разнообразные условия.



•разговоры с родителями•

## Этап 3

Расширяйте список изученных мест. Накопив достаточный багаж, научите ребёнка самостоятельно выявлять правила поведения, основываясь на особенностях окружения. Начинайте с тех мест, где правила поведения явно обозначены обстановкой. Например библиотека: тишина является основной нормой. Очевидные признаки: таблички с просьбой выключить звук телефона, избегать громких разговоров. Со временем переходите к условиям, где подсказки, как себя вести, не такие явные. Например детская площадка: обычно там отсутствуют специальные инструкции, однако обстановка сама подсказывает правильные способы использования оборудования.



•разговоры с родителями•

## Этап 4

Ребенок объединяет все доступные сигналы и вырабатывает общий подход к определению подходящего поведения в реальных ситуациях. Он учится выбирать, к кому обратиться за поддержкой, исходя из обстоятельств, например, сотрудник магазина, администратор или охрана.
Идеально, если ученик попытается самостоятельно проанализировать обстановку и адекватно среагировать, используя все возможные методы оценки. Излишняя привычка полагаться на помощь извне способна тормозить развитие внутренней уверенности и самостоятельности.



•разговоры с родителями•

# Когда же все-таки необходимо обращаться в ПМПК?



Учитель-дефектолог, руководитель ПМПК
Мазикина Светлана

# Показатели трудностей или проблем у детей дошкольного возраста

- затруднено понимание обращенной речи;
- отсутствует собственная речь или она не понятна окружающим;
- снижен интерес к познавательной деятельности, ребенок отказывается от выполнения заданий;
- нарушено взаимодействие с окружающими, не стремится к общению с детьми и взрослыми;
- отмечаются особенности поведения (раскачивается, кричит, проявляет агрессию к себе и к окружающим);

•разговоры с родителями•

# Показатели трудностей или проблем у детей дошкольного возраста

- медленно формируются представления об окружающем;
- нарушено внимание (неусидчивый, отвлекаемый), память (сложно запомнить стихи, материал, предложенный на занятиях);
- имеются выраженные нарушения слуха и зрения;
- трудности в развитии мелкой и общей моторики (неустойчивая походка, нескоординированность в движениях);
- замедленность в формировании навыков опрятности и самообслуживания.



# Показатели трудностей или проблем у школьника

· есть ли у ребенка неуспехи в освоении учебной программы по основным предметам (много ли допускает ошибок при письме, может ли выполнить задание самостоятельно, как считает — в уме или на пальцах, может ли решить самостоятельно задачу; как читает, много ли допускает ошибок при чтении, может ли пересказать прочитанное);

· возникает ли впечатление, что ребенок плохо учится из-лени;

· бывает ли так, что ребенок чувствует себя уставшим, «разбитым», отказывается от выполнения заданий, посещения школы;

# Вывод

Во всех перечисленных случаях, а также в других, вызывающих тревогу или беспокойство родителей (законных представителей) ситуациях, необходимо обратиться к специалистам ПМПК. Не оставайтесь один на один с трудностями и проблемами, обращайтесь к специалистам, которые помогут найти выход из сложившейся ситуации и помочь Вам и Вашему ребенку.



•разговоры с родителями•

# О чувстве вины



Психолог
Василий Мазанюк

# Что это за зверь?

Ваше чувство вины — это древняя сигнализация. Оно досталось вам от предков, чтобы помогать жить в племени. Ранее оно кричало: «Миритесь, а то изгнание и саблезубый тигр!». Сейчас оно срабатывает на соцсети и уроки, но суть та же — бьет тревогу, когда, по мнению вашего мозга, вы нарушаете «правила стаи».



## Почему оно такое токсичное?

Ваш мозг — драматичный режиссер. Чувство вины использует когнитивные искажения:

· Катастрофизация: «Опоздал на 5 минут → меня все ненавидят».
· Черно-белое мышление: «Не идеален → значит, полный неудачник».

Ваша вина часто — не правда, а лишь кривое зеркало, в которое заставляет вас смотреть ваш мозг.





## Как его обезвредить?

Поймайте, проанализируйте, действуйте.

1. Поймайте мысль: «Что именно я себе сейчас говорю?»

2. Наденьте шапочку ученого: «Это факт или просто чувство? Какие есть доказательства?»

3. Сделайте маленький шаг: Извинитесь, начните с малого. Действие — лучшее лекарство от паралича вины.

*Вы — не ваша вина. Вы — тот, кто ей управляет.*



•разговоры с родителями•

# Без чего невозможно растить и обучать ребенка?



Учитель-логопед
Елена Аверина

# Без чего невозможно растить и обучать ребенка?

Мы не представляем себе, как можно растить и обучать ребёнка без книг. И когда речь идёт об обучении ребёнка с особенностями развития, работа над книгой приобретает совершенно особое значение и занимает в этом процессе особое место.



Хорошо, если ребёнок любит, когда ему читают, и с удовольствием рассматривает картинки. А если нет? С маленькой книжкой-раскладушкой мы подступаем к малышу, желая приобщить его к прекрасному миру, который откроет перед ним книга. И очень часто с грустью и сожалением убеждаемся в том, что ни петушки, ни кошечки, изображённые так красиво и понятно, не интересуют его.



Ребёнок принимает книжку за игрушку, держит её вверх ногами, беспорядочно листает, машет ею, рвёт. Он не в состоянии сосредоточиться и поэтому не умеет рассматривать картинки, а текст слушает, лишь упиваясь плавным течением вашей речи. И, тем не менее, заинтересовать ребенка книгой, а затем сделать её незаменимым пособием, без которого он уже не может обойтись, не так уж трудно.



Для того чтобы ребёнок легко мог охватить взглядом рисунок, первые его книжки должны иметь небольшой формат. Не следует предлагать ему иллюстрации с большим количеством изображённых на них предметов и персонажей, иначе его взгляд будет рассеянно скользить по странице, ни на чём не задерживаясь. Бывает и наоборот — глаза ребёнка упираются в одну точку. Ребёнок не переводит взгляда, и мы приучаем его, отыскивая кошечку, собачку, ворону, водить пальцем по странице и охватывать всё большее пространство.



Конечно, нам хотелось бы, чтобы ребёнок прежде всего научился называть предметы, которые окружают его в быту: чашка, стул, хлеб, кресло встречаются ему чаще, чем сова и лапти. Однако, в сказках для самых маленьких лапти — атрибут непременный, а сова с её большими глазами настолько выразительна, что её рисуют чуть ли не на каждой ветке.



А если ребёнок может назвать то, что видит, он обязательно должен это делать. Сколько бы раз ни попалась вам в книге луна на картинке, пусть ребёнок назовет её, обведёт пальцем — круглая. Множество раз встретятся ему на картинках луна, вода, ухо, нога, рука, зима, труба, небо, дым, дом, лес, ночь, день, сова, лужа, лапти, яма, губы, зубы, лапа, нос, лиса, палка, коза, усы, борода, собака, лопата! Многократное, от книги к книге, повторение одних и тех же слов позволит ребёнку уже на первых порах освоить достаточно большое их количество.



Иногда лучше начать не с книг, а с карточек. Карточки размером с половину альбомного листа. Наклейте на них яркие, чёткие, лаконичные картинки — дом, машина, кошка, собака. Но не перегружайте рисунок деталями. Картинки прикрепите над детской кроваткой — сначала по одной, по очереди их меняя. Утром и вечером, поднимая ребёнка с постели или укладывая его спать, называйте изображённый предмет. Постепенно дополняйте рисунок деталями — у дома появляются окна, затем дверь, труба, на шее у кошки бант, на теле полоски и т. д.



На первых этапах, безусловно, ваша речь должна быть очень краткой: «Дом. Это дом. Вот дом. Где дом?» Мы выделяем и конкретизируем основное, и поэтому поначалу не надо говорить много. «Видишь, окошечек не было, а теперь они появились. Бабушка будет в окошечко смотреть, помашет Ванечке ручкой...» — такое предложение можно сказать ребёнку, который уже хорошо понимает обращённую к нему речь. Карточки поменьше раскладывайте перед ребёнком на столе. Пусть научится чётко показывать, где дом, где кошка, где у дома труба, где у кошки хвост, усы и лапы. Количество картинок увеличивайте очень постепенно. Не торопитесь. Лучше знать меньше, но как следует. И это существенный этап в освоении книги!

•разговоры с родителями•

# Для чего и как хвалить ребенка?



Педагог-психолог
Струкова Мария

# Для чего и как хвалить ребенка?

Похвала важна как для детей, так и для взрослых людей. Прежде всего потому, что она способствует мотивации для дальнейшей деятельности. Почему же иногда родители подавляют свое желание хвалить малыша за какое-то достижение или хорошее поведение? Скорее всего, они боятся перехвалить ребенка — завысить его самооценку, сделать заносчивым эгоистом. Однако психологи в корне не согласны с этим подходом, утверждая, что перехвалить ребенка невозможно.



# Самый лучший, самый умный — стоит ли такое говорить ребенку?

В течение жизни будет много раз случаться так, что ваш ребенок окажется не самым первым, не самым умным и не самым успешным по сравнению с другими людьми. Умение справляться с этим чувством прививается еще в детстве, а если его нет в бэкграунде личности — тут впору и захандрить.

Для всех родителей их дети — самые лучшие во всем. И если вам очень хочется так похвалить своего ребенка, обязательно уточните — «для меня».



# Как правильно хвалить ребенка

Хвалите ребенка сразу, как только заметили, что он сделал что-то хорошее/полезное. Оцените результат, расспросите о подробностях, обсудите это с ребенком. Пусть он видит вашу искреннюю заинтересованность и понимает, что вы не просто формально польстили ему, а вам действительно понравилось.

**✓ Ты так хорошо помыл посуду, и стаканы протер дочиста, и мусор даже вынес. Умница!**
**Вместо:**
**✓ Молодец. Посуду потом пересмотрю.**



# Как правильно хвалить ребенка

В похвале подчеркивайте не природный талант ребенка, а усилия, которые он приложил, чтобы что-то сделать. Гораздо труднее что-то делать, преодолевая свою неопытность или недостаток навыков. Это кропотливая работа над собой, и она заслуживает одобрения независимо от результата.

**✓ Как быстро ты учишься играть на пианино, с каждым днем получается все лучше и лучше.**
**Вместо:**
**✓ Ой, у тебя настоящие пальцы пианиста, просто чудо!**



•разговоры с родителями•

# Как правильно хвалить ребенка

Не допускайте лести — дети ее очень чувствуют. Любая фальшь обесценивает и другие ваши слова/реакции в глазах ребенка. Больше доверять вашей похвале он не будет.

**✓ Да, вот этот спарринг удался, ты был на 5 очков впереди соперника.**
**Вместо:**
**✓ Чудесно! Ты просто всех там сокрушил, нет в мире круче спортсмена!!!**



•разговоры с родителями•

# Как правильно хвалить ребенка

Не говорите, что вам все понравилось и ребенок в целом умничка, а похвалите за конкретные вещи — именно те, которыми больше всего можно гордиться.

**✓ Хорошее сочинение, твоя метафора про осень была необычной, но очень яркой, а еще понравилась цитата в конце.**
**Вместо:**
**✓ Хорошее сочинение, ты ж мой писатель дорогой.**



# Как правильно хвалить ребенка

Хвалите за каждую мелочь, даже если параллельно с ней произошли настоящие катастрофы. При этом не смешивайте похвалу и критику. Пусть они будут рассредоточены во времени, чтобы ребенок четко понимал, где он поступил хорошо, а где плохо.

**✓ Спасибо, что ты помогла тете Свете найти ее тапочки.**
**Вместо:**
**✓ Ну ты и устроила кавардак в коридоре, сумку тети Светы опрокинула, хорошо хоть тапочки помогла найти.**



# Как правильно хвалить ребенка

Старайтесь не сравнивать ребенка с другими детьми. Вы можете думать, что таким образом стимулируете его к здоровой конкуренции, но на самом деле это лишь повод усомниться в себе, считать себя менее хорошим/достойным, чем тот, кого ставят в пример.

**✓ Какая прекрасная сова из листьев! Очень оригинальная поделка.**
**Вместо:**
**✓ Красивая сова, а вот у Олежки получилась еще и с бусами.**



# Как правильно хвалить ребенка

Не упоминайте в похвале ошибки прошлого. Пусть они там и останутся. Если ребенку удалось исправиться, значит, пора забыть о былом и подчеркнуть его достижения в настоящем.

**✓ Ты очень красиво декламировала Блока на литературном вечере. Я аж прослезилась.**
**Вместо:**
**✓ Ты очень красиво декламировала Блока на литературном вечере. В прошлый раз было как-то пресно.**



# Как правильно хвалить ребенка

Если вы хотите приободрить своего ребенка, похвалите его даже без повода. Подарите искреннюю улыбку и уверенность, что рядом с ним любящие родители.

**✓ Ну улыбнись, у тебя такая красивая улыбка, как у солнышка.**



•разговоры с родителями•

# Как правильно хвалить ребенка

Не делайте в похвале прогнозов на будущее. Как бы вам не хотелось видеть своего ребенка великим художником или музыкантом, он выберет свой путь.

**✓ Какой прекрасный замок из «Лего» ты построил.**
**Вместо:**
**✓ Какой прекрасный замок из «Лего» ты построил. Ну всё, быть тебе архитектором.**



# Как правильно хвалить ребенка

Похвала — это как своеобразное лекарство. Без него нельзя вырастить здоровую, полноценную личность. Но оно должно быть дозированным, уместным, с правильным составом. А впрочем, хвалите своих детей так, как подсказывает вам сердце, ведь в этом вопросе однозначно лучше «пере-», чем «недо-».



•разговоры с родителями•

# Восприятие – фундамент познания.



дефектолог
Добрикова Людмила

# Восприятие – фундамент познания.

Окружающий нас мир очень разнообразен своими красками, звуками, запахами! Форма, цвет, запах, вкус, звук – все это притягивает интерес ребенка с раннего возраста. Воспринимая все это ребенок учится открывать для себя множество свойств предметов.

**Восприятие** — это способность получать и обрабатывать информацию из окружающего мира с помощью органов чувств. Различная информация поступает к нам через органы чувств: глаза, уши, нос, язык, поверхность тела



•разговоры с родителями•

# Механизм восприятия складывается из комплекса элементов

· **Понимание.** Ребенок понимает, что мир вокруг складывается из различных элементов, которые подают нам «сигналы» через краски, звуки, изображения, тактильные прикосновения.

· **Оценка.** Прикоснувшись к мягкой игрушке или вдохнув аромат цветов, ребенок даёт оценку предмету, используя органы чувств.

· **Формирование.** Ощущения формируются на основе, поступившей в мозг информации.

Как итог - образование целостной картины, которая и является восприятием.

**Именно формирование у ребенка целостного представления об окружающих предметах и явлениях – основная задача процесса восприятия.**



•разговоры с родителями•

# Сенсорные эталоны

Главным условием является не столько обучение ребенка действиям с предметами, а сколько умение обнаружить основные свойства предмета, его назначение, особенности.

На протяжении детства ребенок учится воспринимать музыку, ориентироваться в пространстве и времени, в последовательности событий. В процессе игры, рисования, конструирования или аппликации ребенок незаметно для себя усваивает **сенсорные эталоны** - представления об основных свойствах и отношениях предметов.



**Сензитивным (благоприятным) временем** интенсивного сенсорного развития детей является дошкольное детство. Именно на этом этапе развития ребенка и закладывается фундамент познания – восприятие.

**Таким образом, восприятие** – ведущий познавательный процесс, который выполняет объединяющую функцию - объединяет все познавательные процессы в совместной согласованной работе по получению и переработке информации.

В свою очередь незавершенность в развитии процесса восприятия приводит к задержке в развитии других познавательных процессов.



•разговоры с родителями•

# Ритм и речь



логопед
Алимова Наталья

# Ритм и речь

Вся наша жизнь состоит из ритмов. **Ритм** - это чередование каких-либо явлений, происходящих с определенной последовательностью, скоростью, чередованием пауз и акцентов. Шаги, дыхание, биение сердца, смена времен года, времени суток, график работы магазинов и узоры на посуде- везде прослеживается ритм. Речь- это тоже ритм.



Еще задолго до того, как ребенок начнет различать схожие по фонематическому наполнению слова, он активно накапливает словарь и начинает понимать обращенную речь, различая слова именно по ритмическому рисунку. В дальнейшем, когда малыш начнет пользоваться устной речью, умение чувствовать ритмы поможет ему соблюдать слоговую структуру слов и интонацию.

Сначала, буквально с рождения, помогайте малышу почувствовать ритм. Укачивайте в такт, пойте колыбельные, читайте стихи и потешки, качая на коленях или на фитболе.



# Последовательное воспроизведение ритмов и музыкальные ритмы

**Последовательное воспроизведение ритмов**

Воспроизводите простые ритмы. Ребенок ждет, когда вы закончите и воспроизводит ритм самостоятельно.

**Музыкальные ритмы**

Слушаете с ребенком простые детские песенки: «Ладушки», «Гуси» и др. Ребенок пробует определить и повторить ритм.

•разговоры с родителями•

# Синхронное воспроизведение ритмов

Дайте ребенку клавесы, деревянные ложки, барабан и палочку.
Себе возьмите такую же пару инструментов.
Воспроизводите простые ритмы:

ТА та ТА та; та Та та Та; татаТА татаТА; та тата та
Ребенок повторяет их вместе с вами.



•разговоры с родителями•

# Соотнесение ритма с рисунком

Рисунок можно сделать от руки, можно выложить из подручных средств (пуговки, палочки, карандаши и др.) Сначала ребенку нужно будет показать какой рисунок, какому ритму соответствует. А потом уже предложите послушать и соотнести ритмы. Можно произносить любые слоговые цепочки:

Тата та тата;  татата та; та тата та тата ; та тата та

А можно отстучать ложками или в барабан
II I II,  III I ,  I II I II,  I III I



# Соотнесение ритма с рисунком

Определенный удерживаемый ритм помогает чувствовать стабильность и уверенность в дальнейших событиях, а, как известно, наш мозг стремится к тому, чтобы все было понятно, знакомо и предсказуемо. В этом случае он не испытывает стресс и работает в энергосберегающем режиме.



# Вывод

Играя развивайте чувство ритма у ребенка, тем самым помогая усваивать слоговую структуру слов, логическое и интонационное ударение.



•разговоры с родителями•

# Как родителям не испытывать вину за то, что они много работают и мало времени проводят с ребёнком?



педагог-психолог
Симоненко Ксения

## Как родителям не испытывать вину за то, что они много работают и мало времени проводят с ребёнком?

Попытка «не испытывать» вину часто приводит к еще большему внутреннему напряжению. Вместо этого давайте подумаем, как с этой виной обращаться и как сделать так, чтобы она не разрушала ваши отношения с ребенком.



## Отказ от идеала

Вина — это следствие столкновения с образом «идеального родителя», который всегда доступен, бесконечно терпелив и полностью растворяется в ребенке.

Если вы работаете, вы не даете ему вас «съесть» своим вниманием 24/7. Именно через умеренную фрустрацию ребенок понимает, что мир не вращается вокруг него.

Ваша задача — не присутствовать физически всегда, а быть надежной фигурой, к которой можно вернуться. Вы уходите и возвращаетесь — это формирует доверие.



## Сепарация и Эдипов комплекс: право на свою жизнь

В бессознательном родителя живет страх: «Если я получу удовольствие от работы (карьеры, общения с коллегами), это будет актом агрессии по отношению к ребенку, я его бросаю».

Признайте, что у вас есть право на желания, не касающиеся ребенка. Ребенку нужен не надзиратель, а субъект — живой человек с интересами.



## Компенсация vs. Истинные отношения

Если вина слишком сильна, родитель начинает откупаться подарками или разрешать всё, когда находится рядом.

Истинные отношения строятся на качестве присутствия. Лучше 30 минут полного, «глаза в глаза» контакта с вами, чем 4 часа, когда вы рядом, но в телефоне или думаете о работе.



## Проработка собственного «Супер-Эго»

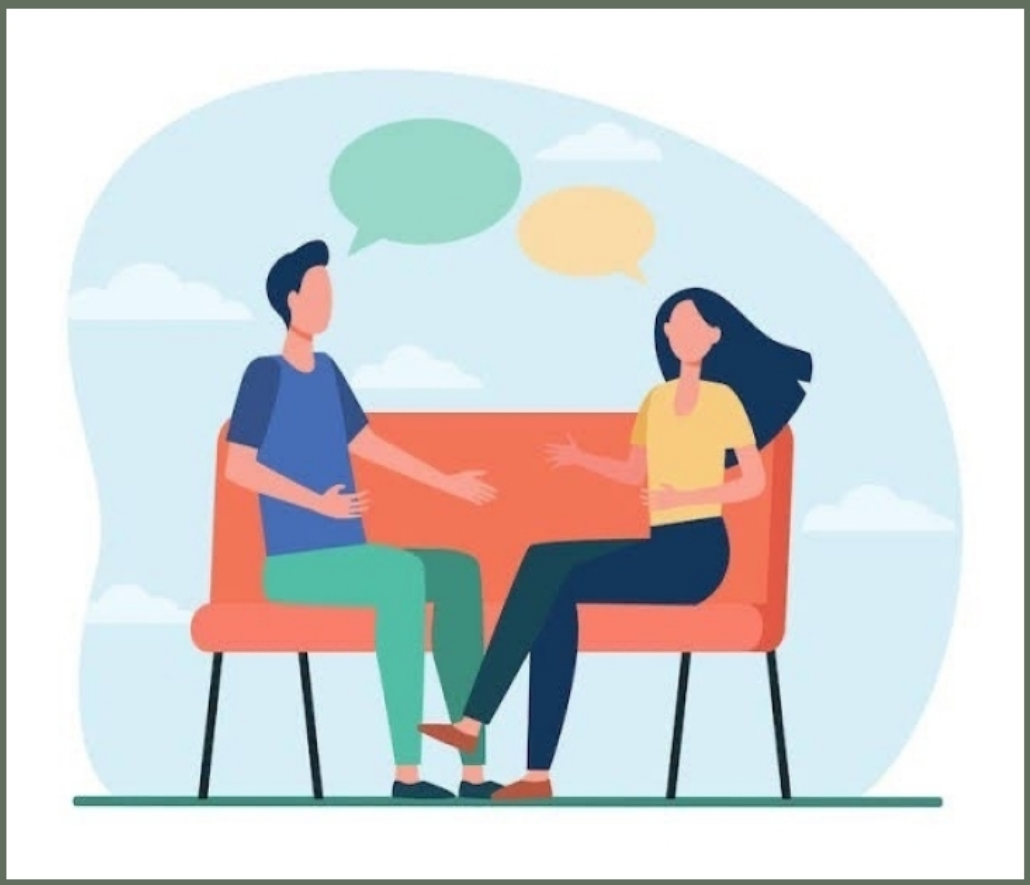
Мы часто транслируем детям не наши реальные желания, а нашу борьбу с призраками прошлого.

Способность работать, зарабатывать и при этом оставаться в контакте с ребенком — это и есть взрослая позиция. Ребенок считывает не количество часов, а вашу включенность и удовлетворенность жизнью.



•разговоры с родителями•

# «Аутизм — барьер видимости: учимся читать невидимое»



педагог-психолог
Туранова Елизавета

•разговоры с родителями•

## «Аутизм — барьер видимости: учимся читать невидимое»

Основная проблема заключается в трудностях объяснения детям с расстройствами аутистического спектра причин поведения окружающих. Их восприятие ограничено неспособностью распознавать многие социальные признаки, очевидные другим людям. Поэтому ключевым направлением является развитие у таких детей самостоятельных навыков ориентации в сложной социальной среде, позволяющих лучше понимать мотивы действий других людей.



## Предварительные навыки

Прежде чем приступить к обучению по программе необходим навык понимания цепочки причинно-следственных связей, умение делать выводы, развитые навыки критического мышления (распознавать нелепости).



•разговоры с родителями•

## Методика

Каждый компонент невербальной коммуникации осваивается отдельно, причем последовательность изучения элементов может варьироваться исходя из индивидуальных особенностей и нужд каждого учащегося.
Для широты восприятия используйте разные модальности (фото, видео, просмотр мультфильма, чтение....подключайте фантазию).



•разговоры с родителями•

## Этап 1

Ученик осваивает основные компоненты коммуникации, чтобы правильно оценивать ситуацию:

1. Выражение лица
2. Интонация голоса
3. Язык тела и жесты
4. Контекст ситуации
5. Содержание высказываний



## Этап 2

Ученику сообщают какую-либо фразу, в которой УТРИРОВАННО, ЯРКО одновременно присутствует дополнительный элемент невербальной коммуникации. Ученик должен определить, согласуются ли вербальное сообщение и невербальные сигналы, и пояснить почему.

Например:

1. Человек заявляет: «Мне всё равно», но при этом заметно нервничает.



## Этап 3

Ученику говорят определённую фразу, в которой одновременно присутствуют два других элемента коммуникации. Задача — выявить, какие два компонента согласованы между собой, и обосновать выбор.
Например: Учитель объявляет классу: «Сегодня мы пойдём на экскурсию!» При этом голос звучит радостно, лицо светлеет, однако учитель непроизвольно проверяет телефон каждые две минуты и выглядит немного рассеянным.



## Этап 4

Ученику необходимо определить подразумеваемый смысл сообщения, используя все возможные элементы коммуникации. Для анализа требуется учитывать важность каждого аспекта и общее количество значимых компонентов.

*Пример*
*Сообщение: «Я прекрасно себя чувствую», произнесённое низким голосом, с грустью в глазах и опущенными плечами.*



•разговоры с родителями•

## Этап 5

Ученик выявляет скрытое значение сообщений, наблюдая за взаимодействием участников в ролевых играх либо просматривая видеоконтент.

Такие эпизоды можно встретить например в фильмах, сериалах, мультфильмах где герои часто сталкиваются с конфликтами чувств и пытаются скрывать свою внутреннюю боль. («Фиксики», «Три кота» , «Папины дочки» и т. д.)



•разговоры с родителями•

## Этап 6

Ученик осваивает умение различать специфические формы коммуникации, передающие многослойные смыслы, такие как сарказм, подтрунивание, гиперболизация, юмор и двусмысленности.



•разговоры с родителями•

# Как правильно подготовиться к обследованию на ПМПК



руководитель ПМПК
Мазикина Светлана

•разговоры с родителями•

# Как правильно подготовиться к обследованию на ПМПК

Перед обследованием ПМПК у родителей и детей зачастую возникает тревога и беспокойство. Родители переживают и задаются вопросом: «Что же их там ждет?». Дети беспокоятся, потому что видят волнующихся родителей.

ВАЖНО! Для того, чтобы процедура обследования прошла как можно комфортней для Вас и Вашего ребенка – необходимо заранее психологически подготовиться к этому важному и ответственному мероприятию!



•разговоры с родителями•

**1. Обязательно поддерживайте эмоциональный контакт с ребенком. Это необходимо для того, чтобы ребенок чувствовал себя защищенным и в безопасности.**

*! Во время общения свободно выражайте, принимайте от ребенка и обменивайтесь эмоциями.*

**2. Создайте у себя и ребенка позитивный настрой на обследование.**

*!Настраивайте ребенка на игровую деятельность, а школьника – на общение с педагогом, интересные учебные задания.*



**3. За несколько дней до обследования в непринужденной форме вспомните с ребенком:**

*! Сведения о себе, своей семье, домашний адрес;*
*Поговорите о том, кем работает мама, папа и т.д;*
*Поговорите о текущем времени года;*
*Можно повторить знакомое стихотворение.*

**4. Постарайтесь не переживать за ход, процедуру и результат обследования.**

*! Помните – тревога молниеносно передается от Вас к ребенку.*

**5. Обязательно обратите внимание на самочувствие ребенка. В день проведения обследования он должен быть здоровым.**

*! Если ребенок заболел или недомогает, обязательно позвоните и перенесите комиссию на другой день.*

**6. Не опаздывайте на комиссию, но и не приходите задолго до начала обследования.**

*! Рассчитайте время так, чтобы Вы и ребенок, неторопливо разделись в гардеробе, приготовить все необходимые документы, и еще раз настроить себя и ребенка на позитивный лад.*

**7. Во время обследования не подсказывайте ребенку, не отвлекайте его замечаниями и репликами.**

*! Если необходимо, то помощь ребенку окажет педагог, или попросит об этом Вас.*

**8. При ребенке старайтесь избегать таких фраз, как:**

*«Он\она это не знает\не умеет»;*
*«Он\она стесняется» и т.д.*
*«Незнакомым людям он\она ничего не скажет».*



**9. Во время процедуры лучше не вмешиваться. Отложите все вопросы до консультации со специалистом.**

**10. После обследования обязательно поддержите, приободрите ребенка. Ни в коем случае не ругайте, если он отвечал хуже, чем Вы ожидали.**

*! Сохраняйте спокойствие и самообладание.*
*! После обследования обнимите крепко ребенка и скажите, как сильно Вы его любите.*
*! После комиссии предоставьте ребенку выбор: поиграть, отдохнуть или заняться любимым делом.*
*! По возможности организуйте совместный досуг с ребенком.*

**Важно!**

**Перед обследованием:**

- **Подбодрить ребенка:** «У тебя обязательно все получится!»; «Ты справишься, я в тебя верю!»; «Ты сможешь, я в тебе не сомневаюсь!».
- **Создать позитивный настрой:** «Сегодня у тебя будет самый замечательный день!»; «Тебя ждут очень интересные и увлекательные задания!».
- Перед обследованием **обсудить с ребенком, что на вопросы, которые ему будут задавать**, он обязательно ответит, если подумает.
- Сказать, что **повода для беспокойства и боязни незнакомых людей нет**, ведь Вы будете рядышком с ребенком.

## Необходимо!

**После обследования:**

- **Безусловно принимать ребенка** – похвалите его не за  то что он красивый, умный, молодец и т.д, а просто так, просто, что он у Вас есть!
- **Использовать тактильный контакт** – погладьте, обнимите, подержите за плечо, руку.
- **Отметить его старания и умения:** «Я видел\видела как ты старался!»; «Мне очень понравилось как ты справился с этим заданием!»;



•разговоры с родителями•

## Необходимо!

Очень важно **выслушать ребенка**, дать ему возможность поделиться с Вами теми эмоциями, которые он испытал.

При этом озвучивайте и **свои чувства**: *«Я очень рада\рад за тебя!»*.

**Обсудите вместе с ребенком его эмоциональное состояние**:
*«Какое у тебя сейчас настроение?»; «Тебе радостно....грустно....обидно?»; «Ты устал?»*.

•разговоры с родителями•

**Важно!**

**Заключение ПМПК носит для родителей рекомендательный характер. Если родители не согласны с решением или остались вопросы по особенностям обучения и сопровождения ребёнка, они могут обратиться за консультацией к руководителю ПМПК.**

•разговоры с родителями•

# "Я не хочу играть": как оставаться близким с ребенком, даже когда нет сил



психолог
Алина Шевченко

## Контакт важнее игры

Прежде всего ребенок хочет не игры, а вас. **Игра** — это просто самый доступный для него способ быть с вами в контакте. Иногда за приглашением «поиграй со мной» стоит не желание катать машинки, а жажда вашего внимания, чувство, что вы рядом и вы доступны. И если вы уловили этот запрос, то ответить на него можно по-разному: не только игрой, но и объятиями, разговором, совместным делом. **Контакт** — это то, что остается, даже когда игра заканчивается. И именно он питает ребенка сильнее любой самой развивающей игрушки.



## Ищите то, что интересно вам обоим

Ребенку не нужен мученик, который терпит скучную игру. Ему нужен живой, увлеченный родитель рядом. Играть с ребенком — это не значит обязательно катать ту же машинку двадцатый раз или в сотый раз расставлять посуду в кукольном домике. Игрой для ребенка может стать все, что вы делаете с интересом: печете печенье и даете ему кусочек теста, чините кран и позволяете подавать инструменты, копаете грядку и выделяете маленькую лопатку. Ищите занятия, которые зажигают вас, — и ребенок загорится рядом. Так рождается подлинная встреча.



## Игра — это не только «дочки-матери»

В 2 года, в 5 лет и в 9 лет за словом «игра» стоит разное. Малышу нужно ваше физическое присутствие рядом. Дошкольнику — чтобы вы были зрителем его фантазий и иногда в них включались. Школьнику — чтобы вы выслушали, помогли разобраться в правилах сложной игры или просто сидели рядом, пока он занят своим делом. Прежде чем корить себя за то, что вы «мало играете», спросите себя и ребенка: чего он хочет на самом деле? Времени с вами? Помощи? А может, просто знать, что вы рядом и никуда не ушли?



## Иногда «нет» — это тоже ответ

Вы имеете право отказывать. Ребенок учится реальности, сталкиваясь с тем, что другой человек — отдельный, со своими желаниями и усталостью. Ваше спокойное, не виноватое «сейчас я не могу, но я тебя слышу и я с тобой» — важнее, чем час игры через силу. Если вы отказываете, но остаетесь в контакте (обнимаете, объясняете, предлагаете альтернативу или просто обещаете вернуться к игре позже), ребенок получает главное: его позвали, его услышали, мама никуда не делась. А это и есть та самая безопасность, из которой рождается самостоятельная игра.



## Просто быть рядом — это много

Вы можете лежать на диване с книгой или чаем, пока ребенок возится рядом с конструктором. Вы можете готовить ужин, пока он рисует за тем же столом. Вайолет Оклендер писала о том, как много дает ребенку просто присутствие взрослого, который с интересом наблюдает. Иногда вашего «я здесь, я смотрю, как у тебя классно получается» достаточно, чтобы ребенок чувствовал себя наполненным. Вы не обязаны все время быть внутри игры, чтобы быть в контакте.



## Вы можете дать больше, чем игра

Игра — это только один из языков любви. Ребенку нужны не только ваши руки, катающие машинки, но и ваше спокойное дыхание, когда он засыпает; ваш голос, когда вы читаете книгу; ваше терпение, когда вы вместе разбираете завал в его комнате; ваш интерес к тому, что у него болит или чему он радуется. Винникотт называл это «зеркалом»: ребенок видит себя в ваших глазах. И если вы просто смотрите на него с теплотой, пока он играет сам, — вы уже даете ему больше, чем любая самая активная игра.



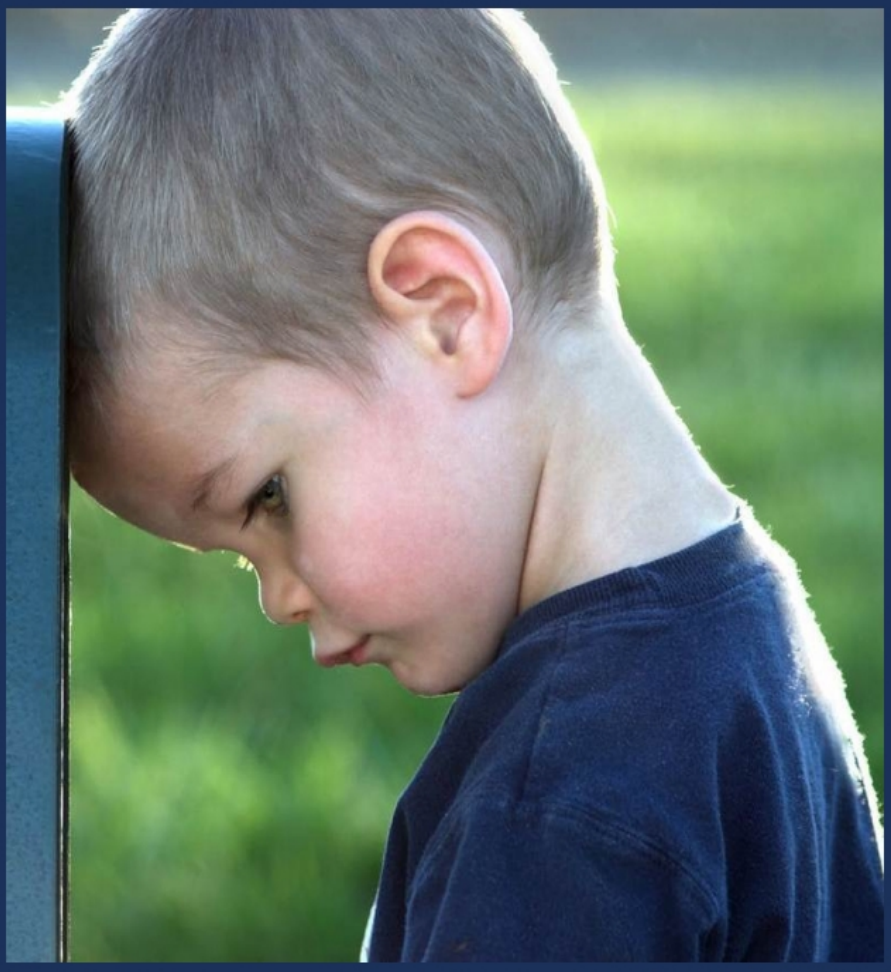
## Забота о себе возвращает вас в контакт

Истощенный, вымотанный родитель не может быть по-настоящему открытым ребенку. Когда вы признаете свое «не хочу играть» и даете себе отдых — вы не отворачиваетесь от ребенка, вы возвращаетесь к нему живым. Забота о себе — это не роскошь и не эгоизм. Это способ оставаться в контакте: с собой, а значит, и с ним. Только у отдохнувшего, живого в своих проявлениях родителя есть силы на ту самую подлинную встречу, ради которой ребенок на самом деле и зовет вас играть.



•разговоры с родителями•

# Как справиться с чувством стыда?



психолог
Василий Мазанюк

# Понимаем природу стыда

Дорогие родители,
**Стыд** — это глубокое и болезненное чувство, что «со мной что-то не так». В отличие от вины («я поступил плохо»), стыд атакует саму личность ребенка, его самоценность.

· Проявляется в **желании исчезнуть, спрятаться, опущенных глазах, покраснении**.
· **Частая причина** — публичное осуждение, сравнение не в пользу ребенка, обесценивание его чувств или качеств.
· **Ключевая мысль:** Стыд говорит не о проступке, а о неполноценности. Это делает его токсичным, если им злоупотреблять.

Ваша роль: *Различать, когда ребенок чувствует вину за поступок, а когда — стыд за себя.*

# Понимаем природу стыда

Дорогие родители,
**Стыд** — это глубокое и болезненное чувство, что «со мной что-то не так». В отличие от вины («я поступил плохо»), стыд атакует саму личность ребенка, его самоценность.

· Проявляется в **желании исчезнуть, спрятаться, опущенных глазах, покраснении**.
· **Частая причина** — публичное осуждение, сравнение не в пользу ребенка, обесценивание его чувств или качеств.
· **Ключевая мысль:** Стыд говорит не о проступке, а о неполноценности. Это делает его токсичным, если им злоупотреблять.

Ваша роль: *Различать, когда ребенок чувствует вину за поступок, а когда — стыд за себя.*

# Здоровый стыд: социальный компас

Стыд — не враг. В здоровой, умеренной дозе это важный социальный регулятор. Он помогает формировать совесть и эмпатию.

· **Функция:** Удерживает от действий, которые могут ранить других или нарушить значимые связи («стыдно врать», «стыдно обидеть слабого»).
· **Цель:** Помочь адаптироваться в обществе, сохранить отношения, развить моральные принципы.
· **Задача родителя:** Научить ребенка конструктивному стыду, который ведет к исправлению ошибки, а не к уничтожающему чувству собственной плохости.

Ваша роль: *Показать, что совершать ошибки — нормально, а стыд может стать сигналом к важным изменениям, а не к саморазрушению.*

## Инструкция по безопасности: от стыда к принятию

Ваша реакция определяет, станет ли стыд травмой или уроком.

1. **Назовите и примите чувство:** «Я вижу, тебе очень стыдно. Это тяжелое чувство. Я с тобой».

2. **Разделите личность и поступок:** «Ты хороший ребенок, который попал в сложную ситуацию/ совершил ошибку». Критикуйте поведение, а не сущность.

3. **Дайте право на ошибку:** Расскажите о своих промахах. Нормализуйте опыт.

## Инструкция по безопасности: от стыда к принятию

4. **Фокус на решение:** «Что можно сделать сейчас? Как исправить?» — переводите энергию стыда в план действий.

5. **Безусловное принятие:** Подчеркивайте, что ваша любовь не зависит от его совершенства. Обнимайте, даже когда он ошибается.

**Главный посыл: Ваши отношения с ребенком должны быть безопасным убежищем от стыда, а не его источником.**



•разговоры с родителями•

# Вопросы и ответы



логопед
Елена Аверина

# Вовлечение в диалог

Давайте поговорим о приёмах, которые должны помочь активному вовлечению ребёнка с ограниченными возможностями  в диалог с вами. Активизации его речи послужат вопросы, которые вы будете ему задавать и которые он должен, во-первых, научиться понимать, во-вторых, отвечать на них, и, в-третьих, задавать сам.



Вопросы, которые мы задаём неговорящему ребёнку чаще всего имеют сугубо риторический характер и просто повисают в воздухе — ведь ребёнок говорит очень плохо или даже вовсе не говорит и ответить нам толком не может. Постепенно малыш привыкает к тому, что ответа от него и не ждут, в вопросы не вслушивается и не придаёт им никакого значения.



Самое парадоксальное — если он даже начал говорить, родители иной раз не дают ему ответить. Они настолько привыкли делать всё за ребёнка, что приходят ему на помощь даже тогда, когда это вовсе не требуется. Вот педагог говорит: «Дай машинку». Не дав малышу ни подумать, ни взять машинку, бабушка или мама уже водят его рукой по столу — где она, эта машинка? Ага, вот она! Руку ребёнка держим, подталкиваем её, машинку протягиваем. Знакомая ситуация?



Итак — вопросы. «Где мама? Где носик? Где у тебя глазки?» — спрашивает мама, и малыш показывает и носик, и глазки. Мы учим его понимать смысл вопросительного слова задолго до того, как он научится говорить. Вопрос следует задавать ребёнку настойчиво, выделяя интонацией. Смотрите ребёнку в лицо, дополняйте слова энергичным жестом, выразительной мимикой. Это должно заставить ребёнка вдуматься в смысл вопросительного слова, пробудить его собственную активность. Вопрос должен быть «привязан» к постоянно повторяющейся ситуации.



Если не умеющий говорить ребёнок тащит вас за руку к крану с водой, качелям или телевизору, бесполезно спрашивать «Куда ты меня тащишь?» — и ждать распространённого ответа. А вот если, указывая пальцем в направлении кухни, качелей, ванной, вы будете настойчиво спрашивать: «Туда? Туда пойдём?» — и повторять это всякий раз, как представится случай, ваш ребёнок поймёт, что слово «туда» обозначает направление и в равной степени относится и к качелям, и к кухне, и к ванной.



Часто ребёнок отрицательно машет головой, отводит рукой в сторону тарелку с кашей. «Не надо? Не хочешь кашу?» — спрашиваете вы, сопровождая слово энергичным отодвигающим жестом. А вот он хочет взять игрушку.  Достать не может, указывает на неё пальцем. «Это? Это дать?» — мы употребляем слово, которым можно обозначить любой предмет.
Учтите только, что говорить и «это», и «туда», и «не надо» на первых порах он будет вместе с вами.



Пройдёт какое-то время, ребёнок научится говорить слово «дай», но сказать «дай карандаш», «дай конфету» ещё не может. «Дай это», — скажет он вам, и предельно короткая, но правильная фраза будет вашей маленькой победой. «Куда пойдем? Куда ты меня ведёшь?» — спросите вы, и на этот раз он ответит вам «туда». Это будет верно, и этого на первых порах достаточно.



Вопросы позволят вводить в обиход новые, неизвестные ребёнку глаголы. «Что я должна делать? Читать? Дать? Налить?» — вы задаете эти вопросы не умеющему говорить ребёнку всякий раз, когда он приносит вам книжку, тянется за чашкой, пытается достать заинтересовавший его предмет. Мы выделяем эти глаголы, фиксируем их, запечатлеваем в сознании малыша. Но не только.



Опять-таки — пусть ваша настойчивая интонация создаёт у него ощущение, что от него ждут ответа, что он отнюдь не пассивная сторона в диалоге, к которому вы его подталкиваете, пусть думает, пусть соображает, пусть ищет ответ хотя бы только в уме. А вы воспитываете в себе привычку использовать малейшую возможность закрепить и дополнить его знания.



•разговоры с родителями•

# Как крик влияет на ребенка



психолог
Мария Струкова

# Как крик влияет на ребенка

Многие родители сталкиваются с желанием повысить голос на ребенка. Иногда крик может казаться самым простым способом коммуникации. Иногда вы видите результат, и ребенок в моменте становится послушным. Однако за внешним эффектом скрываются серьезные последствия.



# Как крик влияет на ребенка

Общение криком, зачастую, нарушает доверие, вызывает тревожность, снижает самооценку и приводит к эмоциональному отдалению в семье. Порой ссоры и крик в семье заставляют считать такое поведение нормой, и он копирует агрессивное поведение со сверстниками.



Зачастую родители могут считать, что:

- **крик помогает воспитывать.** На самом деле, крик не обучает, а скорее пугает. Запоминается не суть сказанного, а страх перед родителем.

-**ребенок «поймет с первого раза».** На самом деле, в стрессовой ситуации ребенок не слышит смысла. Он вынужден просто защищаться. Крик, наоборот, заставляет повторять неоднократно одно и то же.

- **«мне трудно себя контролировать».** Это убеждение снимает ответственность за собственные эмоции. Самоконтроль-это навык, который можно развивать.



Постоянное напряжение, нехватка сна, отсутствие времени на себя снижают самоконтроль. Важно помнить, что соблюдение личных границ-это основа уважительного общения. Если вы уважаете собственные границы, то способны видеть границы своего ребенка и понимать, что он имеет право на:

-усталость и раздражение
-личное пространство
-свое мнение.

*Заботьтесь о своем эмоциональном состоянии и тогда ребенку с Вами будет здорово познавать этот мир!*



•разговоры с родителями•

# «Гибкое мышление через творчество: закладываем фундамент для будущего»



психолог
Надежда Покровская

# Что такое гибкое мышление?

Гибкое мышление — это способность:

- рассматривать ситуацию с разных точек зрения;
- переключаться между задачами и идеями;
- находить несколько решений одной проблемы;
- адаптироваться к новым условиям;
- выходить за рамки привычных шаблонов.

Этот навык не даётся от рождения — он формируется и развивается, особенно активно в детстве. И творчество здесь выступает идеальным инструментом.



## Почему творчество развивает гибкость?

Творчество по своей природе:

- Не имеет строгих правил. В рисовании, лепке, сочинении историй нет единственно верного ответа — ребёнок учится мыслить вариативно.

- Стимулирует экспериментирование. Пробуя разные материалы, техники, подходы, малыш понимает: «Если не получилось так, попробую иначе».



•разговоры с родителями•

## Почему творчество развивает гибкость?

- Развивает ассоциативное мышление. Связь между несвязанными на первый взгляд вещами — основа креативности и гибкости.

- Снижает страх ошибки. В творчестве «неправильных» решений нет, что учит воспринимать неудачи как часть процесса.

- Требует комбинирования. Создание чего-то нового часто подразумевает соединение разных идей, образов, навыков.



## Как это работает на практике?

Пример : ребёнок рисует дом. Вместо того чтобы давать шаблон («Нарисуй квадрат, сверху треугольник»), предложите: «Представь дом для волшебника. Каким он может быть?» Так запускается поиск нестандартных решений.



## Как это работает на практике?

Практические упражнения для развития гибкого мышления

«Что это может быть?»

Покажите абстрактный предмет (камень, облако, кляксу) и попросите придумать 5–10 вариантов его использования или того, на что он похож.

«Преврати в картину»

Дайте лист с несколькими случайными линиями или пятнами краски. Задача — дорисовать так, чтобы получился осмысленный образ.



## Как это работает на практике?

«Необычное применение»
Выберите обычный предмет (ложка, стул, коробка) и предложите найти как можно больше способов его использования не по назначению.

«История с препятствиями»
Начните рассказ («Жил-был котёнок...»), а ребёнок должен продолжить, добавив неожиданное препятствие («...но вдруг небо стало зелёным»). Вы отвечаете новым поворотом — и так далее.



## Как это работает на практике?

«Материалы-перевёртыши»
Предложите создать поделку не из привычных материалов, а из неожиданных: например, дом из макарон, животное из листьев, картину из крупы.

«Два в одном»
Придумайте гибрид двух разных объектов: зонтик + велосипед, облако + кот, книга + робот. Пусть ребёнок нарисует и расскажет, как это работает.



## Роль взрослого: как поддержать процесс

Чтобы творчество действительно развивало гибкость, важно:

Не оценивать результат. Акцент — на процессе: «Интересно, как ты это придумал!», а не «Красиво нарисовал».

Задавать открытые вопросы. Вместо «Это дом?» — «Расскажи про свой рисунок».

Поощрять эксперименты. Если ребёнок решил нарисовать небо фиолетовым — отлично!



## Роль взрослого: как поддержать процесс

Показывать пример. Рисуйте, сочиняйте, мастерите вместе — демонстрируйте, что ошибаться нормально.

Создавать среду. Обеспечьте доступ к разным материалам: краскам, бумаге, природным объектам, бросовым материалам.

Избегать шаблонов. Минимизируйте раскраски по номерам и поделки «как у всех» — они закрепляют шаблонное мышление.

Почему это важно для будущего?



•разговоры с родителями•

# Внимание – фундамент продуктивности!



дефектолог
Людмила Добрикова

•разговоры с родителями•

В этой статье мы с вами поговорим о не менее важном психическом познавательном процессе - внимание.

Внимание к явлениям окружающего мира, в разные возрастные периоды ребенка, происходит с помощью взрослых.

В раннем возрасте, в детском саду, школе и в свободной деятельности на детей обрушивается огромное количество информации, которую необходимо научиться перерабатывать. Родителей все чаще интересует вопрос повышения качества внимания у детей для дальнейшего обучения.



•разговоры с родителями•

На формирование и развитие внимания у детей влияют биологические факторы, а также процессы воспитания и обучения. Внимание характеризуется концентрацией и сосредоточенностью на объектах и явлениях окружающего мира и влияет на все познавательные процессы (восприятие, память, мышление, речь).



•разговоры с родителями•

Давайте рассмотрим, как формируется и развивается внимание ребенка в разные возрастные периоды:

- у детей 1-2 лет (ранний возраст) преобладает непроизвольное внимание (отклик на имя, поворот головы к яркой звучащей игрушке и др.);

- у детей 3-5 лет (дошкольный возраст) – период постепенного формирования произвольного внимания (умение следовать простой инструкции, в игре ребенок способен удерживать внимание на объекте более длительное время, выполнять некоторые учебные задания без отвлечения и др.);





•разговоры с родителями•

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте происходит постепенный переход от непроизвольного внимания к преобладанию произвольного - ребёнок осваивает самостоятельность (он может сам поставить себе задачу и следовать ей, доступен контроль своей деятельности, развивается способность распределять внимание между двумя действиями).



**Таким образом, внимание помогает:**

- в быту — не терять вещи, помнить о делах, ориентироваться в пространстве и времени;
- в игре — сосредоточиться на игровых задачах, осваивать правила;
- в учёбе — осваивать новый материал, понимать задания, выделять главное.



Дефицит внимания у детей разного возраста проявляется по-разному. Это связано с тем, что интересы и мотивация изменяются вместе с ростом и развитием ребенка.

**Можно выделить наиболее эффективные способы развития внимания.**

- соблюдайте тишину – во время занятий убрать отвлекающие факторы;
- отталкивайтесь от интересов ребенка – задания должны быть увлекательными, но в то же время соответствовать поставленной цели;
-



•разговоры с родителями•

Постепенность – не требуйте длительного выполнения заданий, начинайте с 3-5 минут с постепенным увеличением времени;

- чередуйте виды деятельности - предлагайте чередование учебных заданий с двигательными упражнениями;

- регулярность занятий – от этого будет зависеть длительность работы;

- поддерживайте ребенка - спокойно реагируйте на отвлекаемость ребенка (это нормально) и возвращайте его к заданию, хвалите за усилия! Если у ребёнка что-то не получается, следует отложить задание и предложить ему вариант попроще.



•разговоры с родителями•

Не зря говорят: **«Внимание – фундамент продуктивности!».**

Именно от качества развития внимания будет зависеть насколько деятельность ребенка продуктивна. Работа над формированием произвольного внимания должно быть построено по принципу «от простого к сложному»!

**Важно помнить! Развитие внимания - процесс трудоемкий! Всему свой срок - и важно его не упустить!**



•разговоры с родителями•

# Язык тела



логопед
Наталья Алимова

Многие из нас, говоря об умении ребенка общаться, имеют в виду речь, а на самом деле коммуникация — это гораздо более широкое понятие. И сегодня мы поговорим о навыках невербальной коммуникации, которая является основой развития речи: взгляды, жесты и движения тела, которые передают сообщения и создают общий объект внимания для ребенка и родителя.



Есть два аспекта общения: выражение себя и понимание своего партнера. Это важно как для невербальной, так и для вербальной коммуникации. Люди, от детей до взрослых, используют свое тело как систему самовыражения – для передачи мыслей и сообщений другим людям, а также считывают и интерпретируют сообщения, направленные их партнером невербально, воспринимая их «язык тела». Чтение сигналов означает чтение мыслей!



В раннем младенчестве есть период, когда дети еще не знают, что они могут направлять сообщения другому человеку. Они могут капризничать, плакать, отпихивать предметы, и у них может быть соответствующее выражение лица, но при этом у ребенка нет намерения передать какое-то сообщение. Малыш реагирует, и вся работа по коммуникации происходит на стороне родителя.





А ближе к 1 году дети начинают понимать, что они могут коммуницировать целенаправленно, что они могут по своему желанию передать сообщение другому человеку. **В это время мы можем увидеть, что ребенок:**

А) находит цель;
Б) поворачивается к родителю и сообщает о своем желании, интересе, или потребности в помощи голосом, жестом и/или взглядом;
В) поворачивается обратно к цели.

Такое 3-ступенчатое переключение внимания– пример совместного внимания, важный этап развития у ребенка намеренной коммуникации.



Дети используют совместное внимание, чтобы сообщить о своем интересе и поделиться им, попросить что-то и поделиться эмоциями. Они могут инициировать совместное внимание таким простым действием, как взгляд, или сложным действием, таким как указание, демонстрация или передача предмета

Когда родители начинают понимать, о чем ребенок пытается сообщить невербально, они могут проговаривать эти сообщения, что помогает развитию речи ребенка.





В следующий раз мы поговорим о способах стимуляции невербальной коммуникации ребенка. А пока понаблюдайте за тем как вы общаетесь, коммуницирует ли ребенок намеренно– направляя сигналы непосредственно вам.





Не забывайте проговаривать его коммуникацию. Посмотрите, создает ли он совместное внимание. Попробуйте составить список способов невербальной коммуникации, которые использует ваш ребенок (отметьте, как малыш формирует сообщения для вас: взглядом, звуками, жестами, выражениями лица, другими движениями и положением тела), и способов, которые также используете вы.



•разговоры с родителями•

В нашем центре работают коммуникативные группы для детей, испытывающих данные сложности, и их родителей. Узнать подробную информацию и записаться на консультацию можно на сайте.



•разговоры с родителями•

# ЕГЭ - монстр или возможность посмотреть глубже?




психолог
Ксения Симоненко

## Страх потерять любовь и связь с родителями

Для бессознательного ребенка (и подросток — все еще ребенок для своей психики) «хороший результат» = «меня будут любить». Часто родители не говорят этого прямо, но транслируют: «Мы в тебя столько вложили», «Весь мир рухнет, если ты не сдашь».



## Страх сепарации и взросления (парадокс)

Кажется, что все хотят поскорее вырасти. Но бессознательно взросление — это потеря. Нужно уйти из дома, принимать решения самому, нести ответственность. ЕГЭ — это ритуал перехода. Тревога перед ЕГЭ тогда маскирует страх перед неизбежной разлукой с семьей и привычной ролью.



## Страх уничтожения нарциссического образа «Я»

У многих отличников и тех, кто привык быть «хорошим / умным / удобным», выстроен защитный идеальный образ. ЕГЭ просто выдает число. И это число может разбить хрупкую идентичность. Это не страх двойки, это страх нарциссической катастрофы — стыда настолько сильного, что он уничтожает самоощущение.



## Страх наказания за запретные желания

Здесь мы входим на территорию более сложную. У многих подростков есть (часто неосознаваемые) амбивалентные чувства к родителям: и любовь, и зависть, и злость, и желание независимости, и вина за эти желания. Экзамен становится символическим судом. Оценка на ЕГЭ превращается в возмездие за внутренние «преступления».



## Страх чужого взгляда и вторжения

Сам формат ЕГЭ — незнакомые люди, камеры, металлоискатели, бланки, строгие процедуры. Подросток может бессознательно бояться, что его «уличат» не в списывании, а в чем-то большем — в ничтожности, глупости, непригодности. Чужие взрослые наблюдатели становятся проекцией «Большого Брата», который видит тебя насквозь и находит ущербным.



## Страх собственной агрессии и разрушения

За страхом провала иногда лежит усталость от постоянного долженствования и тихая радость от мысли: «А вот если бы я все это разрушил — вот бы облегчение». Но эта радость настолько запретна, что превращается в навязчивый ужас — как бы это не случилось на самом деле.



Тревога перед ЕГЭ — это густой коктейль из страхов.
Поэтому простое «не волнуйся» не работает. Говорить надо не с баллами, а с этими призраками.

Иногда, родители сами того, не понимая и не желая могут усилить тревогу, как снизить накал?



1. Отделите свои ожидания от жизни ребенка.
Часто за тревогой родителей стоят их собственные нарциссические травмы: «Что обо мне подумают, если мой ребенок не сдаст?»

2. Не подменяйте контроль заботой.
Бесконечные «Ты выучил?», «Сколько ты нарешал?» — это вторжение в психическое пространство подростка. Он начинает защищаться (лень, апатия) или тревожиться еще сильнее.



3. Разрешите провал.
Парадоксально, но наибольшая тревога — у тех, кому запрещено проигрывать. Вместе посмотрите варианты провала (другой вуз, пересдача через год, работа, колледж).

Иногда тревога может переходить в тело, или становиться слишком зашкаливающей. В этом случае можно обратиться к психологу.



•разговоры с родителями•

# «Не оправдал ожиданий? Как перестать расстраиваться из-за оценок и найти верный подход к ребёнку»




психолог
Елизавета Туранова

Близится конец учебного года. В дневнике - не те оценки, на которые мы надеялись. И вот уже тает образ «идеального ребёнка», уступая место реальному: живому, непростому, но настоящему. Когда ожидания не совпадают с реальностью, родитель проживает своеобразный «цикл утраты» того образа идеального ребенка, который был в голове.



## Что вы чувствуете

Первый шаг — признать, что ваши эмоции легальны. Вы не «плохой родитель», вы живой человек.
Разочарование: Это грусть по несбывшейся картинке будущего.
Страх и тревога: «Если сейчас тройки, то что будет в будущем, во взрослой жизни?».
Стыд: Кажется, что оценки ребенка — это оценка вашей родительской компетенции (это не так).



## Переработать тревогу

Чтобы эмоции не разрушали отношения, их нужно «приземлить».
Ребенок — не ваш «проект» и не ваше продолжение. Его оценки — это его путь, а не ваш диплом.
**Проверьте масштаб катастрофы.** Спросите себя: «Будет ли эта оценка важна через 5 лет?». В 99% случаев ответ — нет.
**Найдите корень страха.** Чего именно вы боитесь? Нищеты ребенка? Осуждения бабушек? Когда страх назван, он становится задачей, а не паникой.
**Дышите до разговора.** Никогда не обсуждайте оценки на пике ярости или обиды. Дайте себе 2 часа тишины.

## Изменить мышление

Смещение фокуса поможет сохранить близость с ребенком.
Процесс важнее результата. Хвалите за старание, за то, что сел за уроки, а не за цифру в дневнике.

Ищите таланты вне школы. Оценки измеряют только усидчивость и память. Они не измеряют доброту, креативность, чувство юмора или лидерство 🏆

Будьте на стороне ребенка. Школа — это временно, а ваше доверие — фундамент на всю жизнь. Ребенку сейчас тоже плохо, даже если он это скрывает за безразличием.



## Алгоритм действий

Вместо критики попробуйте этот путь:
Присоединение: «Я вижу, ты расстроен (или тебе трудно). Давай разберемся вместе».
Поиск причины: Это нехватка свободного времени, конфликт с учителем, непонимание темы или



## План «Б»

Исследуйте сложности ребенка опираясь на пункты.

- Пробелы в знаниях.
- Организационные трудности.
- Мотивационные проблемы.
- Эмоциональные сложности.

Исправьте ситуацию без надрыва.



•разговоры с родителями•

# «В 3–7 лет формируется совесть: как помочь ребёнку подружиться с виной, а не утонуть в ней»



психолог
Алина Шевченко

## Почему вина появляется именно в 3–7 лет?

В дошкольном возрасте у ребёнка впервые созревает внутренний регулятор.
Вина — это способ отрегулировать свою агрессию. Ребёнок учится тормозить себя сам, без крика взрослого.
Именно здесь появляется первая настоящая ответственность: «Я стукнул — мне самому неприятно, я больше так не хочу».
Вина в этом возрасте — признак нормы, а не дефекта воспитания.



## Чем полезна здоровая вина?

Обычная вина — это навигатор в мире людей.

- Учит останавливаться («Не бей, ему больно»)
- Позволяет социализироваться («Я извинился — меня снова приняли в игру»)
- Отличает случайную ошибку от злого умысла
- Заканчивается действием: разбил → убрал → извинился → отпустил

Здоровая вина краткосрочна. Ребёнок поплакал — и через 10 минут играет. Важно не продлевать её дольше, чем нужно.



# Обычная и Токсичная вина

| Обычная | Токсичная |
| --- | --- |
| «Я поступил плохо» | «Я плохой человек» |
| Есть конкретный проступок | Причина непонятна |
| Проходит после извинений | Не проходит |
| Мотивирует меняться | Разрушает личность |



## Как в нас воспитывали токсичную вину?

Мы выросли с фразами, которые въелись в память:
*«Ты меня до инфаркта доведёшь»*
*«Мама плачет из-за тебя»*
*«Мы на тебя пахали, а ты...»*

Результат: мы привыкли чувствовать себя виноватыми просто за то, что существуем. И ответственными за настроение и здоровье всех вокруг.



## ВРЕДНЫЕ СОВЕТЫ. Как можно воспитать в ребенке токсичную вину:

**Давать абстрактную ответственность без права на ошибку:**
«Веди себя хорошо» (а что это — неизвестно) → виноват всегда, но не понимает в чём и как исправить.

**Сравнивать:** «Петя так не делает» → вина за само существование.

**Делать ребёнка ответственным за чувства родителя:** «Ты меня довёл», «Мама плачет из-за того, что ты плохо убрал игрушки» → виноват что может погубить маму, а груз чужой жизни в 4 года — непосильная ноша.

## Как помочь ребёнку пережить нормальную вину

1. Разобраться, что произошло. Спросить и у совершившего и у пострадавшего: «Что случилось? Что ты хотел?» (может, ребёнок хотел обнять, а случайно толкнул)

2. Признать ущерб. Помочь ребёнку увидеть: «Посмотри, ему больно / рисунок порвался / хлопья рассыпались»





3. Спросить у пострадавшего: «Что можно сделать, чтобы тебе стало лучше?»

4. Помочь возместить. Если извинения недостаточно — предложить действие: «Давай подметём вместе», «Можешь нарисовать новый рисунок», «Погладь / обними, если он не против»

**Важно: вина заканчивается, когда ущерб признан и возмещён насколько это возможно. Ребёнок не должен оставаться с чувством «я навсегда плохой»**



•разговоры с родителями•

# Что такое АООП и чем она отличается от других форматов




руководитель ПМПК
Светлана Мазикина

Часто «облегчённой программой» родители называют адаптированную основную образовательную программу — АООП — или индивидуальный учебный план, которые разрабатываются исключительно для учащихся с ограниченными возможностями здоровья.

Важно не путать этот формат с надомным обучением или семейным образованием: у каждого из этих вариантов разные юридические основания и разные форматы итоговой аттестации.



Адаптированная программа меняет сам подход к обучению: содержание предметов, темп подачи материала, формы оценивания. Существует несколько вариантов АООП, от первого до четвёртого, и выбор зависит от типа и степени нарушения здоровья. Все адаптированные программы разрабатываются в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами, которые школа обязана соблюдать.



## Основания для перехода на АООП

Перевод на адаптированную программу возможен только при наличии заключения психолого-медико-педагогической комиссии — ПМПК. Без этого документа школа не вправе изменить условия обучения в одностороннем порядке.



## Процедура перехода на адаптированную программу

Первым шагом становится обращение в ПМПК. Для этого потребуется собрать пакет документов: медицинские справки, представление от школы и заявление родителей. После получения заключения школа разрабатывает индивидуальный учебный план или адаптированную программу в соответствии с рекомендациями комиссии. Родители участвуют в согласовании программы!





Итоговый документ отражает стратегию обучения и психолого-педагогического сопровождения. Школьный психолог и, при необходимости, тьютор включаются в процесс с момента перехода на новый формат. Скорректированная учебная нагрузка начинает действовать после официального оформления всех документов.



Дополнительным ресурсом становится психолого-педагогическое сопровождение: тьютор или ассистент помогают выстроить учебный процесс под конкретного ребёнка. В рамках инклюзивного образования учащийся при этом остаётся в обычной школьной среде и сохраняет привычные социальные связи.

Однако сниженная нагрузка несёт в себе и риски. Пробелы, которые накапливаются при обучении по адаптированному содержанию, могут осложнить подготовку к государственной итоговой аттестации.



•разговоры с родителями•

## Преимущества и риски АООП

Главное преимущество АООП — соответствие темпа и содержания обучения реальным возможностям учащегося. Программа снижает учебную перегрузку и позволяет осваивать материал без постоянного стресса от несоответствия стандартным требованиям.

Отдельные предметы, например иностранный язык или музыка, могут быть адаптированы с учётом особых потребностей или исключены из плана.



## Заключение

АООП или индивидуальный учебный план оформляется только через ПМПК и только при наличии соответствующих оснований. Право выбора формата обучения остаётся за родителями, поскольку заключение комиссии носит рекомендательный характер. Форма государственной итоговой аттестации прописывается также в заключении ПМПК.



•разговоры с родителями•

# «Это не ты сошел с ума. Это тебя втянули в драку»: проективная идентификация и подростки




психолог
Василий Мазанюк

Каждую неделю ко мне приходят родители, похожие на людей, переживших стихийное бедствие.
Мать сидит на краю кресла и говорит:
— Я стала какой-то истеричкой.
Отец смотрит в пол:
— Иногда мне кажется, что я ненавижу собственного сына.
Еще год назад это были вполне вменяемые люди. Они читали книги, занимались спортом, платили налоги и не разговаривали сами с собой на кухне по ночам.



А потом дома завелся **подросток.**
И вдруг оказалось, что они постоянно орут, чувствуют вину, тревожатся до тахикардии и живут с ощущением, будто проиграли какую-то войну, о начале которой их никто не предупреждал.

*Самое интересное, что проблема часто не в них.*

Проблема в механизме, который психоаналитики назвали проективной идентификацией.
Звучит как диагноз для персонажа Достоевского, но на самом деле это один из самых бытовых психологических процессов на свете.



## Как это работает

Представьте себе подростка.
Внутри него кипит коктейль из тревоги, стыда, ярости, одиночества, гормонов и экзистенциального ужаса от того факта, что завтра контрольная, а еще надо как-то жить дальше.

Переварить всё это самостоятельно психика пока не умеет.
Поэтому включается древний психический лайфхак:
*«Мне плохо. Сделаю так, чтобы плохо стало кому-нибудь другому».*

Не специально.





Подросток буквально выгружает свои чувства в ближайший доступный контейнер.

А ближайший контейнер — это вы.
Через пять минут после разговора ребенок выглядит расслабленным и почти безмятежным.

Зато вас внезапно колотит от тревоги.
Или от ярости.
Или от чувства, что вы худший родитель в истории человечества.
Поздравляю.
Похоже, эмоциональный груз успешно доставлен по адресу.



## Великая семейная игра в «горячую картошку»

Картина выглядит примерно так:
сын приходит домой после отвратительного дня. Его унизили друзья, он провалил тест и чувствует себя полным неудачником, но признать это невозможно. Слишком больно. Поэтому начинается спектакль: он демонстративно игнорирует ваши вопросы, огрызается, закатывает глаза.

Бросает:
— Отстань.





Через десять минут вы уже орете.
Через пятнадцать испытываете вину.
Через двадцать гуглите: «Как понять, что я плохая мать».
А подросток сидит в комнате удивительно спокойный.
Его внутренний мусор теперь лежит у вас в голове.





## Почему именно родители?

Потому что родители — психологический эквивалент старого дивана. На него можно сбрасывать всё.

Друзья могут уйти. Учителя могут поставить двойку. Первая любовь может послать. А мама и папа обычно остаются.

Поэтому именно они становятся главными приемниками эмоционального радиоактивного материала.
И нет, это не признак того, что подросток вас не любит. Очень часто это признак того, что он считает вас достаточно надежными, чтобы выдержать его внутренний хаос. Правда, выдерживать его бывает чертовски тяжело.



# Три симптома того, что вас используют как эмоциональный громоотвод

## Симптом №1. «Разбуди во мне чудовище»

Подросток методично выводит вас из себя. Игнорирует. Провоцирует. Издевается. Вы наконец взрываетесь. И в ту же секунду он становится спокойнее. Словно только этого и ждал. Потому что ждал не крика, а разгрузки.



## Симптом №2.
## «Теперь виноваты вы»

Внезапно вас накрывает ощущением, что вы испортили ребенку жизнь. Вы вспоминаете ошибки десятилетней давности.

Перебираете все свои родительские провалы. А подросток в это время листает мемы. Похоже, чувство вины сменило владельца.



## Симптом №3. «Мне плевать. Паникуй за нас обоих»

Подросток заявляет:
— Не буду сдавать экзамены.
— Брошу школу.
— Уеду в лес.
— Вступлю в рок-группу.
Он спокоен.

Зато вы уже строите планы эвакуации и обзваниваете репетиторов.
Тревога просто сменила прописку.





**Главная ошибка родителей.**

Самая естественная реакция — швырнуть всё обратно. С криком. С обидой.
С моральной лекцией.
— Да это ты меня бесишь!
— Сам разбирайся со своей злостью!
— Ты специально меня доводишь!

Но это похоже на попытку потушить пожар бензином. В результате подросток либо взрывается еще сильнее, либо объявляет вас психом и демонстративно исчезает за дверью своей комнаты. Никто ничего не понял. Все проиграли.



## Инструкция по выживанию

### Шаг первый. Не присваивайте чужой груз

Поймали себя на внезапной ярости?
На панике?
На ощущении, что мир рушится?

Мысленно скажите:
*«Интересно. Похоже, сейчас я чувствую не только себя».*

Иногда одной этой фразы достаточно, чтобы вернуть контроль.



## Инструкция по выживанию

### Шаг второй. Назовите монстра по имени

Не обвиняйте. Не анализируйте.
Не воспитывайте.

Просто обозначьте происходящее:
— *Кажется, сейчас очень много злости.*
— *Похоже, тебе тяжело.*
— *Такое ощущение, будто ты сильно напряжен.*

Удивительно, но иногда подросток впервые слышит описание того, что происходит у него внутри.



## Инструкция по выживанию

**Шаг третий. Верните чувство владельцу аккуратно**

Не как кирпич, а как посылку:

*— Похоже, ты очень злишься.*
*— Наверное, тебе страшно.*
*— Похоже, тебе сейчас правда нелегко.*

Подтекст простой:
*«Я вижу твое чувство. Но жить его вместо тебя не собираюсь».*



## Когда пора за помощью

1. Если вы постоянно плачете.

2. Если ненавидите собственную жизнь.

3. Если чувствуете хроническую вину.

4. Если после общения с подростком неделями ходите как после эмоциональной аварии.

5. Если ребенок выглядит подозрительно бодрым на фоне вашего психического выгорания. Возможно, система перегрелась.

И тогда терапия нужна не потому, что вы плохой родитель, а потому, что даже самые прочные контейнеры однажды трескаются.



## Главное

Большинство подростков не просыпаются утром с мыслью:
*«Сегодня я уничтожу материнскую самооценку»*.
Им просто плохо. Они еще не умеют обращаться со своими чувствами. Поэтому пытаются пристроить их кому-нибудь рядом.

Ваша задача не стать мусорным баком. И не превратиться в полицейского. А остаться взрослым человеком, который способен сказать: *«Я вижу, что тебе больно. Но проживать эту боль за тебя не буду»*.

Это не делает вас холодным, а делает вас устойчивым. А устойчивость — одна из самых полезных вещей, которые родитель может подарить подростку.

**Государственное бюджетное образовательное учреждение «Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции» города Михайловска**

г. Михайловск, ул. Гагарина, 370

8(86553) 6 07 69

официальный сайт:

www.psycentr-mikhaylovsk.ru

официальная страница в социальной сети «ВКонтакте»:

Михайловский психологический центр

https://vk.ru/club216897050