



## Современный ребенок — современный педагог — современный родитель

*Читайте в номере:*

**3** *Нужно ли девочку и мальчика воспитывать одинаково?*

**5** *Как перестать переживать из-за учёбы?*

**7** *«Психолого-педагогическая помощь семьям, имеющим детей раннего возраста в условиях ЦППМСП»*

**8** *Простые истины Юнуса Корчака*

**10** *С чего начать? Где просить помощи и понимания?*

## Что нужно выпускнику 11 класса для поступления в ВУЗ (советы родителю и выпускнику)

Л.А. Шаповалова, С.П. Чернева  
МБУ «ЦППМСП Металлургического района г.Челябинска»

Если вы читаете эту статью, то, наверняка, вы – или родитель, беспокоящийся за почти взрослого человека, или – выпускник школы, растерявшийся в море аргументов «за и против» при выборе экзамена, ВУЗа и профессии. Все верно, выход в самостоятельную жизнь – дело наивысшей важности.

### **Что беспокоит одиннадцатиклассника?!**

Все проблемы можно разделить на два блока - личностный и эмоциональный. Разъясним, как справиться подростку с ними.

Казалось бы, в личностном аспекте современный выпускник должен быть ответственным и принимать решение самостоятельно. Но к сожалению, современная школа пока лишь провозглашает эту парадигму, но не воспитывает навык планировать свою жизнь и брать ответственность за свои действия.

Задача психолога и родителя объяснить, почему быть самостоятельным — это не только важно, но и круто. Обучаясь в школе, подросток делал как все, жил по школьному расписанию, а взрослую жизнь каждый планирует сам. Теперь успех и его личные достижения – дело его разума и рук. Часто выпускники боятся принимать самостоятельно такие решения, придавая им

гиперзначимость: «Выбираю раз и навсегда». Но это не так: любой выбор предполагает приобретение опыта, возможно и не всегда положительного, но точно обогащающего личность.

Эмоциональный фон выпускника просто зашкаливает: постоянно «на взводе», не управляет эмоциями, в таком состоянии сложно конструктивно рассуждать и принимать взвешенные решения. К вопросам, вызывающим тревогу и отказ действовать самостоятельно, относятся: неуверенность в психологической и интеллектуальной готовности к сдаче итоговых экзаменов, разочарование после ЕГЭ, когда полученные баллы не соответствуют ожидаемым, и страх перед неопределенностью, возникающий как перед экзаменами, так и при выборе и поступлении в ВУЗ.

### **Как предупредить эмоциональный срыв?**

Важно заранее объяснить ребенку, что тревога — это нормально, рассказать про известные способы, упражнения, направленные на расслабление и снятие тревоги, обсудить, что результаты экзаменов могут быть разные, но существуют несколько стратегий в зависимости от полученных баллов, и он может воспользоваться

своим законным правом подать документы в пять вузов по трем направлениям, тем самым увеличивая свои шансы на успех. И конечно, напомнить ребенку, что в жизни есть вещи, которые не изменятся независимо от результатов экзаменов и поступления, а именно, любовь родителей.

И, конечно, никто не отменял поиск информации во всех доступных источниках, включая виртуальные. Школьнику не хватает знаний и опыта в конкретных жизненных вопросах, от решения которых зависит его будущее. Больше всего выпускник хочет знать куда поступить и какую профессию выбрать. Обращение к психологу-профориентатору уместно в любой момент обучения в школе.

Не забывайте, что **дети становятся самостоятельными и ответственными только тогда, когда взрослые позволяют им стать такими.**

Пожелаем успеха и удачи нынешним выпускникам, а родителям – выдержки и терпения!

## Первая помощь семьям, имеющим детей раннего возраста с отклонениями в развитии

Гончар Евгения Сергеевна  
МАУ «ЦППМСП Советского района  
г. Челябинска»

Первые годы жизни детей – самый значимый период для развития потенциала семьи, воспитывающей ребенка с ограниченными возможностями здоровья. Обязательным условием работы с ребенком раннего возраста является включение родителей в коррекционно-развивающий процесс. Задача специального образования на этом возрастном этапе – **просвещение и обучение родителей методам и приемам взаимодействия с ребенком, включение его в процесс общения.**

Надо отметить, что одним из **ключевых моментов** в развитии ребенка раннего возраста с ОВЗ является **формирование доступных ему средств общения**, т.е. умение вступать в контакт с близкими взрослыми и детьми с помощью вербальных и невербальных компонентов коммуникативной деятельности. Благодаря таким компонентам неговорящий ребенок раннего возраста может выражать свои эмоции, желания, удовлетворять потребности, а, далее по мере

развития языковой системы, знакомиться с окружающим миром, учиться регулировать свое поведение, усваивать новую информацию, вступая в коммуникацию.

Чтобы помочь неговорящему ребенку раннего возраста освоить все необходимые навыки, родители могут использовать такой прием как создание коммуникативных ситуаций. **Коммуникативная ситуация** – это особым образом организованная ситуация взаимодействия ребенка с объектами и субъектами окружающего мира посредством вербальных и невербальных средств общения. Создание таких ситуаций не требует особых затрат и вложений, это организация жизни ребенка по одним и тем же типизированным схемам. Например, умение использовать жесты приветствия и прощания со всеми окружающими ребенка людьми: с бабушкой и дедушкой, врачом в поликлинике, соседкой в лифте. Такие режимные моменты, как купание, отход ко сну, утренний подъем, сборы на прогулку всегда должны включать в себя проговаривание названия всех предметов и действий, которые совершаются с этими предметами в одном и том же порядке. Все события, которые происходят вокруг ребенка, в рамках режима его жизни, должны быть озвучены. Необходимым является и обучение ребенка всем коммуникативно-значимым жестам для улучшения понимания его потребностей. Для облегчения процесса обучения жесты используются всегда одни и те же, не допускается их разнообразие.

Применять данный прием очень удобно при обучении ребенка предметной игре на таких игрушках, как различной формы мячи и кубики, из которых можно построить как башню, так и дом, гараж для машины, сделать маленькую модель своей квартиры и расселить по комнатам кукол. Выбирая игрушки, всегда стоит помнить о том, что это модели окружающего мира, а соответственно, они должны нести функциональную нагрузку, т.е. чем проще игрушка, тем сложнее понять, как же ей играть. Каждый раз возвращаясь к игре с предметами, необходимо обсуждать с ребенком их свойства, а затем просить ребенка выбрать этот предмет из других, принести его, положить в коробку, на полку, на диван.

Таким образом, разговаривая с ребенком, заставляя его выполнять доступные ему действия с предметами, называя эти действия, называя предметы, мы делаем слово для ребенка доступным во всех его аспектах, расширяем словарный запас, представления об окружающем мире, улучшаем понимание речи, а, следовательно, расширяем коммуникативные границы, чем даем возможность развиваться самостоятельной речевой деятельности.

## Нужно ли девочку и мальчика воспитывать одинаково?

Исрафилова Л.М.  
МБУ «ЦППМСП Калининского района  
г. Челябинска»

### Мальчик и девочка – это два разных мира!

Образы мальчиков и девочек в сознании взрослых очень разные. Порой негативные характеристики приписываются взрослыми значительно чаще мальчикам, чем девочкам.

Мальчики в глазах взрослых чаще неряшливые, молчаливые, возбудимые, упрямые, нетерпеливые, с излишне высоким самомнением. Девочки более старательные, застенчивые, владеющие собой, ловкие, хотя боязливые и нерешительные. Девочки чаще запоминаются учителями на долгие годы как самые хорошие обучающиеся, а мальчики – как самые плохие.

Субъективность таких оценок очевидна. Ведь средние показатели развития тех или иных психических функций (уровень интеллекта, эмоциональность и т. п.) у мальчиков и девочек если и различаются, то не очень существенно. Более важное различие состоит в другом: у мальчиков больше «разброс» всех этих показателей, у девочек же они обычно стремятся к «золотой середине».

У девочек оценки по разным предметам в школе обычно довольно близки, разница редко оказывается больше одного балла. У мальчиков же часто встречается ситуация, когда дневник пестрит всей гаммой отметок от двоек до пятерок.

Девочки обычно раньше начинают говорить, что существенно влияет на их дальнейшее интеллектуальное развитие. Ведь когда они встречаются с какими-то проблемами, то и решить их пытаются, в первую очередь, с опорой на речь: сформулировать, обсудить (либо с собеседниками, либо сами с собой, во внутренней беседе). У мальчиков же быстрее развивается наглядно-действенное и наглядно-образное мышление, с опорой на него они и решают проблемы. Им нужно все потрогать и/или представить себе в виде какого-то образа, а не обсуждать. Для них это более эффективный путь познания мира, в отличие от девочек, им нужно не столько рассказывать, сколько показывать и давать «повертеть в руках» заинтересовавшие их предметы.

Различается и динамика работоспособности. Девочки набирают оптимальный уровень работоспособности быстрее, чем мальчики, легче включаются в новые виды деятельности. Но и устают быстрее. Мальчики же дольше «раскачиваются», но и медленнее устают.

Итак, делаем вывод: никогда не сравнивайте девочек и мальчиков: они разные! Ни в коем случае их нельзя обучать и воспитывать одинаково. Они

по-разному смотрят и видят, слушают и слышат, по-разному говорят и молчат, чувствуют и переживают. Постараемся понять и принять наших мальчишек и девочек такими, какие они есть, такими разными и по-своему прекрасными, какими создала их природа.

### Список литературы:

1. Грецов А.Г. Понимать своего ребенка - «Питер», 2009.
2. Еремеева В. Д., Хризман Т. П. Мальчики и девочки – два разных мира. Нейропсихологии – учителям, воспитателям, родителям, школьным психологам – М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 1998.

## Воспитание детей в многодетной семье

Скушцова Н.А.,  
директор МБУ «ЦППМСП  
Ленинского района г. Челябинска»

В прежние времена говорили: Семья – это «семь я», никак не меньше, а, возможно, даже больше. Неспроста многодетность лежит в основе традиционного семейного уклада у многих национальностей. Современные семьи не так усердно почитают традиции. У нового поколения и поговорки новые. «Нельзя нищету плодить», – говорят в наше время. Молодые семьи уверены в том, что сначала нужно «встать на ноги», а потом думать о детях, так формируется установка на «малодетность». В приоритете молодой семьи карьерный рост и материальное благополучие, создать такие условия для воспитания одного ребенка, чтобы у него «было все, что он захочет». Дать ребенку все и сразу в материальном плане – дать ему счастливое детство, так считают многие современные родители. Многодетность совершенно безосновательно связывается с неблагополучием.

И все-таки находится немало семей, которые четко осознают нравственное семейное предназначение и, не боясь трудностей, вступают в статус «многодетная семья».

Психологи и педагоги однозначно утверждают, что в многодетной семье ребенок имеет больше шансов вырасти социально адаптированной личностью, это нам демонстрируют достоинства воспитания в многодетной семье.

### 1. Дети из многодетных семей вырастают дружными.

В таких семьях дети привыкают заботиться друг о друге, проявляют уважение к интересам других, учитывают мнение окружающих. Появление каждого следующего малыша не удивляет старших, они понимают, что любовь и ласка достается младшим потому что, он более беспомощен, а не потому, что его

больше любят. Такое поведение родителей старших не удивляет, а значит, отсутствует ревность, как это случается в семьях с двумя детьми. В многодетной семье старшие дети помогают взрослым в заботе о младших, а это укрепляет сиблинговые отношения.

### 2. Многодетные семьи более крепкие

Родители в многодетной семье заняты важными делами — воспитанием детей. У них нет возможности на проявление негатива, так как необходимо ежедневно решать экономические, хозяйственные, психологические и другие проблемы. При этом важно принимать общее решение, так как оно затрагивает каждого человека. Со временем в ежедневные дела вовлекаются все дети, а значит, у родителей будет появляться свободное время. Да и отдыхать интереснее вместе с детьми, поэтому возникают целые семейные традиции, вырастающие из хобби родителей. Общая ответственность за семью объединяет всех. По статистике разводы в многодетных семьях встречаются гораздо реже, чем в парах с 1–2 детьми.

### 3. У детей из многодетных семей хорошо развита коммуникабельность.

С самого рождения дети в многодетных семьях включаются в большой поток общения. Поэтому они вырастают более коммуникабельными. Этот навык позволяет им быстро устанавливать социальные связи в повседневной жизни. А это поможет в карьере и будущей семейной жизни.

### 4. Дети из многодетных семей умеют правильно распоряжаться деньгами.

Они умеют отличать нужное от ненужного и хорошо разбираются в том, какую вещь следует купить, а без какой можно вполне обойтись. Когда же у детей появляется желание что-то иметь, то, приученные к труду, они находят способ заработать деньги самостоятельно. Впоследствии из детей, воспитанных в многодетных семьях, благодаря их экономности и ответственности, вырастают хорошие бизнесмены и предприниматели.

### 5. У детей, воспитывающихся в многодетных семьях высокая способность к адаптации и психологическая устойчивость.

Замечено, что дети из многодетных семей быстрее адаптируются в любом обществе, так как с детства привыкли к принятию интересов и желаний окружающих. Кроме того, дети постоянно наблюдают действия родителей по предотвращению конфликтов разного рода, что позволяет им впитывать необходимые социальные навыки. Дети умеют воспринимать других детей такими, какие они есть, без стремления кого-то переделать. Они менее ранимы, более целеустремленны, и, как правило, достигают своих целей.

И все-таки жизнь многодетной семьи не настолько проста и безоблачна. Какие бы льготы не устанавливало правительство для многодетных

семей, нужно признать, что расходов в таких семьях гораздо больше, чем в маленьких семьях. Родители вынуждены много работать, чтобы обеспечить своим детям полноценную жизнь. В многодетных семьях многие вещи делают самостоятельно, и родители могут быть уверены в том, что во взрослой жизни их сыновья и дочери не пропадут и точно найдут для себя занятие.

Каждому ребенку иногда очень хочется побыть с мамой, рассказать какой-то особый секрет или просто пожаловаться. В многодетной семье это сделать почти невозможно. Малыши постоянно находятся в коллективе. А значит, кроме мамы, в процесс разговора обязательно включится кто-то из родных. Если родители допускают ошибки в воспитании, не замечая потребности во внимании, то возможны проблемы в поведении детей, поэтому иногда родителям нужно пытаться выделять время для общения с ребенком наедине.

В многодетной семье дети рано переходят на следующий возрастной этап. Однако несоответствие социального развития возрасту несет в себе большую нагрузку на психику. У детей может рано развиться склонность к лидерству, стремление брать на себя лишнюю ответственность. При этом могут неправильно расставляться приоритеты. Например, важным становится забота о младшем, а не учеба. И с одной стороны, это хорошо — дети, как уже было сказано выше, вырастают ответственными, а с другой — они теряют детство.

Отсутствие личного пространства частая проблема многодетной семьи. Дети объединяются в комнаты по половому признаку. В любом случае, ребенок обделается личным пространством, которое достаточно важно для полноценного развития. Пожалуй, решить эту проблему сложнее всего. Но зато у такой семьи всегда будет общая цель — иметь свой собственный большой дом.

Многодетная семья — большой труд родителей: хозяйственный и психологический. Непросто уделять внимание каждому ребенку, уважать его как личность, замечать его проблемы, преодолевать трудности, обеспечивать материально. Но все эти шероховатости могут быть сглажены, когда в семье есть главное — любовь.

## Кто заставляет меня делать домашнее задание?

Горковенкова Оксана Аркадьевна,  
педагог-психолог МБУ «ЦППМСП  
Ленинского района г. Челябинска»

Внимательно прочитайте вопрос, поставленный в заголовке, а ответьте пока на другой вопрос, кто скрывается за словом «меня»? Если ваш ответ – школьник, то это статья не про вас. Она про тех, кто

уже устал от ежевечерних дополнительных занятий со своими детьми, про тех, кто лучше своего ребенка-школьника знает, что задано, как найти нужную информацию для выполнения домашнего задания, кому позвонить, чтобы уточнить способы решения задач, что нужно положить в рюкзак. Эта статья для родителей, которые учатся в школе вместе со своим ребенком и за него.

В любом обществе и группе людей естественным образом возникает разделение зон ответственности. Так и в семейной системе ответственность обязательно делится между членами семьи (часто это разделение само по себе является точкой конфликта). В чьей зоне ответственности лежит выполнение домашних заданий? Теоретически мы, конечно, все знаем, что за учебу отвечает школьник, но на практике все не так однозначно. Даже если изначально родители не планировали проводить вечера в воспитательных и незабываемых танцах вокруг ребенка (который искренне делает вид, что не понимает, чего от него хотят), то несколько неприятных разговоров с учителем меняет их мировоззрение. Особенно часто меняется оно, если изначально не было крепкого убеждения в том, чья, где зона ответственности. И дальше мы видим, как до примерно 5–6-го класса усталая мать сидит каждый вечер рядом с ребенком и его каникулы, становятся праздником для всей семьи. Затем, в лучшем случае, ему нанимается репетитор, или все просто пускается на самотек и успеваемость резко падает. В младшем и среднем подростковом возрасте практически у всех школьников снижается успеваемость, а у такого ребенка картина усугубляется еще больше из-за несформированности навыков самостоятельного решения проблем и привычки скидывать ответственность на окружающих.

Конечно, каждая усталая мать расскажет вам, что свой подвиг она совершает для того, чтобы ребенок хорошо учился, но часто под этим лежат и другие мотивы. На одном из занятий Родительского университета, проходящего в ЦППМСП Ленинского района, мамы детей-школьников озвучили и другие ответы на вопрос о мотивах. Вот некоторые из них. «Зачем мне нужно делать с ребенком домашнее задание?»

- для реализации себя в ребенке («сама я училась плохо, а он будет отличником»)
- для того чтобы соответствовать ожиданиям социума («я – хорошая мать»).
- из чувства вины («я не смогла дать ребенку все что хотела»)
- забота о будущем ребенка («я должна дать ему хорошее образование»)
- делать уроки с ребенком – способ избежать решения проблем в партнерских отношениях («могу позволить себе не общаться с мужем, только занимаясь ребенком»)

У другой стороны процесса – школьника тоже есть мотивы, заставляющие привлекать родителя к выполнению домашних заданий. Мы попросили мам предположить, какими бы были ответы ребенка

на вопрос «Зачем мне надо, чтобы родители делали со мной домашнее задание?». Другими словами, какие потребности ребенок реализует, когда вы делаете с ним уроки

- Потребность в получении внимания от родителей.
- Единственная возможность ребенка пообщаться с вечно занятой мамой.
- Получение так называемой «энергетической подпитки».
- Конкуренция за время общения родителей с другими детьми в семье.
- Нет навыка самостоятельного решения задач (выученная беспомощность).

Стоит ли удовлетворять эти и другие потребности ребенка, не позволяя ему стать самостоятельным и ответственным взрослым решать родителям.



«Родительский Университет»

## Как перестать переживать из-за учёбы? Советы родителей для родителей

Медведева Е.А.  
педагог-психолог МАУ «ЦППМСП  
Советского района г. Челябинска»

Уважаемые родители, согласитесь, что заголовок нас очень цепляет, хочется непременно освоить какие-то волшебные приёмы, чтобы перестать переживать. Но мой родительский опыт проживания периода сдачи ЕГЭ с двумя детьми показывает, что именно от родителей должна поступить идея о полезной функции стресса.

В конце концов, стресс – естественная реакция организма, она вырабатывает у человека вполне полезные адаптивные свойства. И если мы вместе с детьми станем воспринимать ситуацию подготовки и сдачи экзаменов как временный, но полезный стресс, то он таким и будет.

Огромная роль ложиться на самого родителя, на его здоровый оптимизм и здравый смысл. Как приятно услышать нашим детям не слова полные тревоги и претензии, что он должен думать об экзаменах, готовиться каждый день, ведь если не сдаст, то всё... все планы накроются, а слова поддержки. Можно сказать: *«Дорогой (ая) сын (дочь), жизнь состоит из таких моментов, которые нас закаляют. Даже в сказках жизнь героев не протекает гладко. Нет ни одной такой «гладкой» сказки. Это говорит нам, что проходить разные жизненные трудности – это естественно. Ну и, конечно, сказка показывает, что герой не зря проходит испытания. Благодаря его выносливости, настойчивости, умению договариваться, оказывать помощь и принимать её, умению справляться с эмоциями, сохранять доброе имя и честность, в конце сказки бывает «сказочное вознаграждение». Вот поэтому, сынок (дочка), самое полезное будет для нас – это, правильное планирование жизни. Пропишем, в какие дни сколько ты занимаешься, чья помощь тебе нужна. Обязательно включи в план время отдыха, общение с друзьями, семейные мероприятия. Если ты, по совести, будешь делать то, что тебе по силам, это даст свой результат. Об одном только хочу предупредить: в такие напряжённые моменты мы можем попасть в ловушку бессилия. В такие моменты кажется, что всё напрасно, что ни на что нет сил, что нет смысла. Не попадайся! Смысл есть во всём! Научиться верить в самого себя – это очень важный смысл. Учиться искать варианты движения к цели – это вообще жизненно важный смысл. А кроме этого, смысл в том, чтобы семья научилась помогать тому, у кого в данный момент напряжённый период. Так что ты помни, что всегда можешь на нас рассчитывать».*

Ещё важный момент в поддержке наших выпускников – это помощь в построении разных вариантов развития событий, это в разы снижает напряжение от предстоящей неопределённости (кстати, как самих выпускников, так и родителей!). Например, мы рассуждаем и фиксируем на бумаге: вариант 1 – сдаёшь экзамены на ... сумму баллов, подаёшь документы в ВУЗ №1 и ВУЗ №2; вариант 2 – сдаёшь на ... сумму баллов, можем попробовать сначала колледж, потом ВУЗ; вариант 3 – не сдаёшь, идём на

повторное обучение и там уже точно сдашь. То есть мы, как родители, даём пример рассуждения, что безвыходных ситуаций не бывает.

Ещё предвижу мнение, что все эти рассуждения для ребёнка, который настроен на учёбу, а если он НИЧЕГО НЕ ХОЧЕТ и не ПОНИМАЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ? И все многочисленные разговоры ни к чему не приводят... В этом случае, уважаемые родители, надо честно признаться себе, что в детстве мы же сами и не заложили эту самую ответственность. Теперь же в 15-17 лет мы можем пробовать разные средства, чтобы побудить наше чадо самовоспитывать ответственность и организованность, понять, что без этих качеств в современном мире им будет трудно.

И закончить хочется словами Жака Солоне, которые не требуются комментировать: «Лучший подарок, который мы можем сделать ребёнку, – это не столько любить его, сколько научить его любить самого себя».

## Как успокоить ребенка перед экзаменом?

Гомзикова Юлия Андреевна, Морозова Мария Сергеевна  
МАУ «ЦППМСП Тракторозаводского района г. Челябинска

Научитесь сбрасывать напряжение – мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками успокаивающего дыхания, аутотренинга.

Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. Чувствам нельзя приказывать, но чувство можно «выманить».

### АФФИРМАЦИИ

(фразы, которые закрепляют положительную установку при многократном повторении)

- Мне легко вспомнить любой материал.
- Я здоров, полон сил и энергии.
- Я верю в себя и в свои силы.
- Я запо=минаю быстро и много.
- Я успеваю всё выучить.
- Я уверен в своих знаниях.
- Я твёрдо верю в успешную сдачу экзаменов.
- Я собран и владею собой.

### Успокаивающее дыхание «Дыхание 4 на 6»

Сделайте глубокий вдох (животом – живот округляется или грудью – грудная клетка поднимается) на 3 счета. Выдох сделайте медленным, попробуйте растянуть его на 6 счетов.

Если у вас получается, попробуйте удлинить выдохи (на 7, 8 счетов). Повторить 5 и более раз.

### Упражнение «Лимон»

Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

### ДЛЯ НОГ:

- Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение
- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение

### ДЛЯ РУК:

- Сжать кисти рук в кулак, разжать
- Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

### ДЛЯ СПИНЫ, ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И ШЕИ:

- Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

### ДЛЯ ЛИЦА:

Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.

Крепко зажмуриться, задержать, расслабиться.

Максимально широко улыбнуться, задержать «улыбку», расслабиться.

## «Психолого-педагогическая помощь семьям, имеющим детей раннего возраста в условиях ЦППМСП»

А.Ф. Хребтова, И.Н. Огородникова  
МБУ «ЦППМСП Metallургического района г. Челябинска»

Ранний возраст – очень короткий отрезок в жизни ребенка, но он имеет огромное значение, так как развитие идет бурно и стремительно. Именно поэтому стратегическим приоритетом деятельности «Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Metallургического района города Челябинска» является первичная профилактика, которая в первую очередь ориентируется не на патологию, не на проблему и её последствия, а на защищающий от возникновения проблем потенциал здоровья – освоение и раскрытие ресурсов психики и личности ребенка, поддержку семьи в формировании навыков позитивного общения родителей со своими детьми.

Психолого-педагогическую помощь семьям, имеющим детей раннего возраста с отклонениями в развитии, на базе Центра осуществляют специалисты: учитель-логопед, учитель-дефектолог, педагог-психолог, работающие в интеграции, одновременно в едином образовательном пространстве. Учитывая, что речь идет о детях раннего возраста, наши специалисты не могут работать исключительно с ребенком, требуется непосредственное участие семьи. Продуктивное развитие ребенка раннего возраста возможно только в условиях благополучного взаимодействия с близкими взрослыми, поэтому семья ребенка раннего возраста с инвалидностью, с ОВЗ и группы риска является субъектом образовательного процесса.

Комплексное психолого-педагогическое сопровождение обучающихся групп кратковременного пребывания для детей раннего возраста в течение всего учебного года включает в себя реализацию: основной образовательной программы дошкольного образования, лечебно-профилактических программ, «Родительских программ».

Реализация образовательной программы предусматривает проведение занятий специалистами с детьми по развитию когнитивной сферы, эмоционально-коммуникативных навыков, формированию конструктивного взаимодействия в диадах ребенок – родитель, ребенок-ребенок, ребенок-специалист. Начинает занятие педагог-психолог – «репетитор», работает в активе, а учитель-логопед является «тьютором». Главной задачей педагога-психолога является установление контакта и создание комфортных условий, обеспечивающих снятие всех стресс образующих факторов для дальнейшей работы другого специалиста. После перемены специалисты меняются «ролями». Преимущество такого подхода в том, что охватывает все области развития ребенка, позволяет определить оптимальный маршрут развития, обеспечить индивидуальным сопровождением каждого ребенка, спланировать коррекционные

### мероприятия и оценить динамику развития.



Реализация лечебно-профилактических программ, предполагает консультации штатных узких специалистов: врача-психиатра, врача-психотерапевта с последующим выполнением рекомендаций и назначений, а также проведение сеансов механического и ручного массажа в соответствии с показаниями.

Выполнение родителями «Родительских программ» позволяет осуществлять образовательный процесс в условиях семьи и ближайшего окружения ребенка. Вовлеченность родителей в образовательный процесс дает возможность мотивировать их на совместную деятельность с собственным ребенком, достигая наилучшего результата и как следствие формировать взаимопонимание и доверительные отношения между детьми и взрослыми, а также повышать педагогическую компетентность родителей в вопросах обучения и развития собственного ребенка.

## Поступающим в колледж на заметку

Трубина К.А.  
МБУ «ЦППМСП Калининского района г. Челябинска»

Как известно, девятый класс для школьника является своеобразным рубежом, ведь в этот момент у подростка и родителей, возникает необходимость принимать важное решение: продолжить обучение в школе или поступить в колледж. Порой, сделать выбор бывает достаточно сложно.

Чтобы разобраться в этом непростом вопросе, предлагаем рассмотреть преимущества поступления в колледж после 9 класса.

Обучение в колледже после девятого класса, предоставляет хорошую возможность начать самостоятельную жизнь и карьеру намного раньше сверстников. В то время, пока студенты вузов оканчивают первый курс, у вас на руках уже будет диплом о среднем профессиональном образовании. И как следствие, появляется возможность начать работать и строить свою карьеру.

Поступить после колледжа в высшее учебное

заведение легче, чем после 11 класса. Связано это, прежде всего, с тем, что некоторые колледжи основаны на базе определенного вуза, и выпускные экзамены в них приравниваются к вступительным испытаниям в вуз, что автоматически гарантирует поступление.

Еще одним существенным преимуществом является достаточно высокий уровень подготовки кадров, так как выпускники колледжей обладают в большей мере практическими и теоретическими знаниями.

### Как выбрать колледж?

Если вы определились с направлением, ищите подходящий колледж. Вот основные критерии, на которые стоит обратить внимание:

Наличие действующей лицензии и аккредитации по выбранному направлению. Без лицензии колледж не имеет права вести образовательную деятельность. Если нет аккредитации, вы не получите диплом государственного образца.

Статус учебного заведения: государственный или негосударственный. Бюджетные места выделяют только государственные колледжи, в коммерческие принимают на платной основе.

Трудоустройство. Выбирайте колледж, в котором после окончания помогают найти работу. Узнайте, с какими организациями сотрудничает учреждение.

Общежитие. Если вы иногородний, выясните, в каком колледже вам готовы предоставить место для проживания.

Репутация. Выбирайте проверенное учебное заведение, которое работает давно. Почитайте отзывы в интернете, пообщайтесь со студентами на форуме или в тематических сообществах социальных сетей.

Поступление в вуз. Если вы планируете получение высшего образования после окончания колледжа – ищите колледж, который сотрудничает с вузами. Или выбирайте колледж при вузе. При успешном окончании вам будет намного проще сдать внутренние экзамены и поступить на бюджет в этот вуз.

## Простые истины Януша Корчака

Ордина Ирина Петровна, педагог-психолог, к.пс.н. МАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центрального района г. Челябинска»

Читая труды известных психологов, педагогов мы часто искренне восхищаемся их талантом, глубиной мысли, новаторскими идеями... Но порой не знаем, какие поистине героические поступки совершали эти люди в своей повседневной жизни. История Януша Корчака пробирает до слез, до «мурашек» ...

Выдающийся польский педагог, писатель, врач и общественный деятель, Корчак трижды отказался спасти свою жизнь. В первый раз это произошло, когда Януш принял решение не эмигрировать в Палестину перед фашистской оккупацией Польши, чтобы не оставлять созданный им «Дом сирот» (приют для беспризорных еврейских детей) на произвол судьбы накануне страшных событий.

Во второй раз — когда отказался бежать из варшавского гетто. И в третий — когда все обитатели «Дома сирот» уже поднялись в вагон поезда, отправлявшегося в лагерь, к Корчаку подошел офицер СС и спросил:

— Это вы написали «Короля Матиуша»? Я читал эту книгу в детстве. Хорошая книга. Вы можете быть свободны.

— А дети?

— Дети поедут. Но вы можете покинуть вагон

— Ошибаетесь. Не могу. Не все люди — мерзавцы.

Через несколько дней в фашистском концлагере Трелинка он вместе с детьми из «Дома сирот» вошел в газовую камеру. По дороге к смерти Корчак держал на руках самых маленьких детей и рассказывал сказку ничего не подозревающим малышам.

Этот потрясающий человек составил 10 гуманистических принципов воспитания детей, которые помогут воспитать успешного ребенка.

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.

2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.

3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен — ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть, и больше, поскольку у него нет опыта.

5. Не унижай!

6. Не забывай, что самые важные встречи человека — его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.

7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка, просто помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все возможное.

8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод от плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это

раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.

9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

10. Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что ребенок — это праздник, который пока с тобой.

## Дошколята и стресс

Васильева О.А., педагог-психолог  
МБУ «ЦППМСП Ленинского района г. Челябинска».

Уважаемые родители, если вы играете со своим ребёнком после работы – это отличный способ снять стресс. Но знаете ли вы, что дети дошкольного возраста тоже его испытывают? Учёт психологического состояния ребёнка является одной из актуальнейших проблем современной образовательной практики, которая призвана обеспечить физическое и психическое здоровье подрастающего поколения.

Если ваш малыш постоянно дурачится, испытывает проблемы с обучением или страдает энурезом – это может свидетельствовать о том, что он находится в стрессовом состоянии.

### Причины стресса у ребёнка дошкольного возраста

**Пребывание вдали от родителей.** С приходом ребёнка в детский сад начинается новый этап в жизни малыша. Дети испытывают беспокойство, когда родители оставляют их на целый день в детском саду. Включение в социальную жизнь без поддержки со стороны мамы и папы становится источником страха и стресса.

**Социальное давление.** Обычно это вызывает стресс у детей старшего возраста, но иногда и дошкольники испытывают трудности, попадая в новое окружение. Они могут стать застенчивыми и замкнутыми.

**Другие факторы.** Тревожные образы, новости по телевизору, отсутствие поддержки и внимания со стороны родителей также могут быть причиной возникновения стресса у ребенка.

**Ещё одной причиной** может быть стресс, который испытывают родители, так как он может передаваться детям.

#### Симптомы стресса у детей

Плохо развита речь, низкая обучаемость, трудности с концентрацией внимания, проблемы с памятью, агрессивное поведение, ребенок не доверяет окружающим, с трудом заводит друзей, наблюдается регрессивное поведение (использование незрелых и неадекватных моделей поведения в целях защиты). Ребенок чрезмерно плачет или кричит, привлекая к себе внимание; неуверенность в себе, беспокойство, страх, расстройства сна, плохой аппетит, раздражительность, энурез.

#### Как помочь малышу справиться со стрессом

- Если ребёнок беспокоится из-за того, что вы оставите его одного в детском саду – убедите его в том, что вы уходите ненадолго и расскажите о плюсах нахождения в детском саду.
  - Разговаривайте с ребенком спокойным тоном. Это предотвратит у него раздражение.
  - Обращайте внимание на поведение малыша. Если он часто капризничает или впадает в истерику – это может быть вызвано стрессом. Возможно, так он пытается вам что-то сказать. Помогите ему выразить свои чувства, но вместе с тем установите границы.
  - «Проигрывайте» в домашних условиях стрессовые ситуации с использованием игрушек.
- Помните, что стресс – это часть жизни, и вы, родители, помогаете ребенку справиться с ним, проявляя любовь и сохраняя с ним близкие отношения.

## С чего начать? Где просить помощи и понимания?

(Первая помощь семьям, имеющим детей раннего возраста с отклонениями в развитии)

Е.Л. Волосатова, Т.В. Толстова  
МАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Курчатовского района г. Челябинска»

*Важно, чтобы люди не чувствовали себя инвалидами... Это люди, которым судьба послала сложные испытания... Только сочувствия мало, надо развивать возможности.  
(Л.И. Швецова)*

Развитие ребенка с нарушениями в развитии в большой степени зависит от семейного благополучия, участия родителей в его физическом и духовном становлении, правильности воспитательных воздействий. Развитие, реабилитация/абилитация детей обязательно должны проходить в условиях взаимодействия, сотрудничества родителей, специалистов центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ЦППМСП), образовательных организаций (социальный педагог, педагог-психолог, учитель-дефектолог, учитель-логопед и др.), врачей.

Семьям, где растут дети с нарушениями в психофизическом развитии, может быть необходима помощь в форме рекомендаций, которые помогут решить многие практические вопросы. С чего начать? Где просить помощи и понимания? Мы собрали важные данные для всех, кто нуждается в этой информации и поддержке.

Если поведение вашего ребенка вас беспокоит, если вам кажется, что он отстает в развитии либо развивается нетипично, обратитесь в учреждения здравоохранения г. Челябинска для медицинского обследования и наблюдения.

#### ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

- Детская поликлиника по месту жительства
- Учреждения здравоохранения г. Челябинска
- «Горячая линия» по вопросу оказания медицинской помощи Министерства здравоохранения Челябинской области [www.zdrav74.ru/question](http://www.zdrav74.ru/question)

Определить программу обучения и воспитания ребенка, дать рекомендации по созданию условий для его всестороннего развития помогут специалисты психолого-медико-педагогических комиссий (ПМПК).

Повопросам установления инвалидности и разработки индивидуальной программы реабилитации и (или) абилитации (ИПРА)

ребенка вы можете обратиться в учреждения медико-социальной экспертизы (МСЭ).

#### ЭКСПЕРТИЗА И НАЗНАЧЕНИЕ РЕАБИЛИТАЦИИ

• Психолого-медико-педагогическая комиссия (ПМПК в территориальных Центрах психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи г. Челябинска) [chel-edu.ru](http://chel-edu.ru)  
Обследование и определение программ обучения и воспитания детей с особенностями развития; консультирование родителей и законных представителей.

• Бюро медико-социальной экспертизы по месту жительства или ФКУ «Главное бюро медико-социальной экспертизы по Челябинской области» ([mse74.ru](http://mse74.ru), горячая линия: +7 (351) 778-67-28, 778-67-38, 778-67-37)

Специалисты специализированных Центров и образовательных организаций окажут комплексную поддержку и помощь в решении задач реабилитации, воспитания, обучения и социализации не только детям, но и их родителям (законным представителям).

#### РЕАБИЛИТАЦИЯ И СОЦИАЛИЗАЦИЯ РЕБЕНКА

- МБУСО «Социально-реабилитационный центр для детей с ограниченными возможностями «Здоровье», +7(351) 237-73-32, [rczdr74.ru](http://rczdr74.ru)
- ГАУЗ «Областной центр восстановительной медицины и реабилитации «Огонек», +7(351) 736-08-18, [www.med-ogonek.ru](http://www.med-ogonek.ru)
- ГБУЗ «Центр восстановительной медицины и реабилитации «Вдохновение» (для детей в возрасте до 1 года), +7(351) 253-73-45, 253-73-42
- Консультативные пункты при детских садах №№ 45, 453, 449, 55, 30, 35, «ОЦ Ньютон» г. Челябинска

• Детские сады и группы компенсирующей и комбинированной направленности (рекомендует ПМПК)

Дети с особенностями в развитии, дети-инвалиды и их семьи могут получить дополнительную психологическую поддержку, полезную информацию от специалистов и обменяться опытом с другими родителями в общественных организациях, клубах и социальных сетях.

#### ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА

• Челябинский областной центр социальной защиты «Семья», +7(351) 722-67-84, [semya-centr.ru](http://semya-centr.ru)

• МБОУ СО «Кризисный центр», тел +7 (351) 735-02-18, [crisiscenter74.ru](http://crisiscenter74.ru)

• Сайт для родителей особых детей [http://ovz.ipk74.ru/uchimsya-vmeste/dopolnitelnoe-obrazovanie-rebenka/gde-uchitsya\\_2/](http://ovz.ipk74.ru/uchimsya-vmeste/dopolnitelnoe-obrazovanie-rebenka/gde-uchitsya_2/)

• Федеральный портал «Российское образование» - [www.edu.ru](http://www.edu.ru)

• Челябинская областная общественная организация помощи детям «Открытое сердце», +7(351) 223-03-36, <http://открытое-сердце.рф/company/>

• Челябинское городское общественное движение родителей детей-инвалидов с детства «Дом надежды», <https://vk.com/domnadegdy74>

Объединение усилий компетентных специалистов, родителей и всех заинтересованных в развитии ребенка лиц несомненно приведет к положительному результату. Главные условия успешной реабилитации/абилитации детей с нарушениями в развитии – это любовь, доброжелательность, терпение родителей, систематичность и последовательность проводимых мероприятий.

## Заботиться, но не брать на себя ответственность

Ордина Ирина Петровна, педагог-психолог, к.пс.н. МАУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центрального района г. Челябинска»

Среди многообразия интересных и полезных публикаций на тему экзамена, наше внимание привлекла статья под названием «Экзамен для мамы: чем помочь подростку в трудную пору». Ключевыми вопросами выступают следующие: чем помочь подростку? и от кого, в первую очередь, эта помощь должна исходить. На второй вопрос можно ответить сразу и достаточно однозначно. Главный помощник своему ребенку – это мама, безусловно любящая и принимающая. Предлагаем несколько положений из этой статьи.

Подростки, как и маленькие дети, зеркалят наши эмоции. А мы, взрослые, в период экзаменов, часто тревожимся больше самих детей. Впадаем в истерику или в ступор, транслируем негатив своим детям, как будто им собственного внутреннего напряжения мало. Постоянное давление дома и в школе: ты должен, ты можешь, старайся, не подведи. Но сила действия равна силе противодействия, потому подростки и протестуют, как могут: саботажем, болезнями, грубостью, прогулами...

Отсюда, формулируем правило – как при аварии в самолете: «Сначала надеваем кислородную маску себе, а потом – ребенку». Заботимся о себе, даем себе отдых и оставляем силы и время на любимые дела. Так будет проще вновь пережить сложную и важную экзаменационную пору. Сохраняем и укрепляем свой физический и психологический ресурс. Предлагаем своему ребенку модель уверенного и спокойного поведения перед экзаменом.

Подростки, как правило, не любят принимать решения, беря на себя ответственность, но, при этом, отлично понимают, где могут выиграть, а где проиграть. Просто им взять себя в руки еще

сложнее, чем взрослым. В этом случае, как говорит психолог Людмила Владимировна Петрановская, надо начать заботиться, но не брать на себя ответственность за то, за что отвечаем не мы. Это выбор ребенка, это его экзамены и это его жизнь. Но как же быть, если он ничего не хочет делать? Мы можем подобрать и разложить перед ним все варианты, а сделать этот выбор он должен сам.

Чем конкретно помогаем своему ребенку? Отгоняем лишние стрессы, учим справляться со страхами, окружаем заботой. И еще.

- Готовим то, что он любит и что поест.
- Выгоняем погулять – проветриться.
- Укладываем в кровать, если заснул за столом.
- Делаем массаж головы и шеи.
- Смешим, тем самым снимая напряжение.
- Говорим, что любим и верим, что всё получится.

А также в наиболее сложных случаях объясняем, уточняем, помогаем что-то вместо него найти в книге или в интернете, читаем ему вслух, если глаза устали, гоняем по датам, рассказываем интересную, яркую историю, которая поможет понять и запомнить.

В особых случаях (а таких случаев всё больше!) находим и оплачиваем репетиторов или курсы, но только если это действительно нужно самому ребенку, он этого хочет и сам к ним ходит. Обнимаем их перед сном, благословляем на пороге дома и говорим: «Я в тебя верю. Я тебя люблю». Даже если в ответ всякий раз раздастся невнятное бурчание «ну что ты опять, мам».