

**«НЕКОЛЛЕКТИВНЫЙ РЕБЁНОК»:
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Быть ребёнком, взрослеть, искать своё место в жизни, в обществе – непросто. Ваш сын или дочь очень нуждаются в вашей помощи! Обратите особое внимание, если:

1. Ребёнок неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда.
2. Возвращается из школы подавленным, грустным.
3. Часто плачет без видимой причины.
4. Никогда не упоминает никого из одноклассников и вообще мало говорит о своей школьной жизни.
5. Одинок, не ходит в гости к сверстникам, никого не приглашает к себе.

Как можно помочь?

1. Присмотритесь к своему ребёнку - действительно ли он оказался вне коллектива и страдает от этого, или он просто испытывает естественную потребность иногда побыть в одиночестве, устаёт от шумного общества сверстников и нуждается в отдыхе вне их компании.
2. Постарайтесь понять, почему ребёнок оказался вне коллектива, что мешает его социальной адаптации: особенности здоровья, долгая изоляция от сверстников, национальность, вероисповедание, особенности внешности и т.д.

**«НЕКОЛЛЕКТИВНЫЙ РЕБЁНОК»:
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Уважаемые родители!

Быть ребёнком, взрослеть, искать своё место в жизни, в обществе – непросто. Ваш сын или дочь очень нуждаются в вашей помощи! Обратите особое внимание, если:

1. Ребёнок неохотно идёт в школу и рад любой возможности не ходить туда.
2. Возвращается из школы подавленным, грустным.
3. Часто плачет без видимой причины.
4. Никогда не упоминает никого из одноклассников и вообще мало говорит о своей школьной жизни.
5. Одинок, не ходит в гости к сверстникам, никого не приглашает к себе.

Как можно помочь?

1. Присмотритесь к своему ребёнку - действительно ли он оказался вне коллектива и страдает от этого, или он просто испытывает естественную потребность иногда побыть в одиночестве, устаёт от шумного общества сверстников и нуждается в отдыхе вне их компании.
2. Постарайтесь понять, почему ребёнок оказался вне коллектива, что мешает его социальной адаптации: особенности здоровья, долгая изоляция от сверстников, национальность, вероисповедание, особенности внешности и т.д.

3. Не обесценивайте чувства ребёнка, говоря: «Не обращай внимания, не переживай, что нет друзей». Так ребёнок не научится искать выход из ситуации и будет просто игнорировать свои истинные чувства.
4. Окажите ребёнку эмоциональную поддержку, позвольте ему высказаться, если он сам этого захочет, но не настаивайте, если он ещё не готов поговорить с вами. (Я вижу, ты грустишь... Да, это действительно обидно, когда... Мне хотелось бы тебе помочь, если позволишь... Мы можем поговорить об этом, когда ты захочешь...).
5. Учите ребёнка управлять выражением своих чувств, замечать и уважать свои и чужие границы.
6. Проговорите с ребёнком, что именно в его поведении приводит к отвержению в коллективе и что можно попробовать в этом поведении изменить.
7. Поделитесь своим успешным опытом преодоления подобных ситуаций или опытом героев книг и фильмов.
8. Обсудите с ребёнком возможность приглашать других ребят к вам в гости, устраивать совместные интересные занятия, чаепития, игры.
9. Помогите ребёнку увидеть его сильные стороны, чем он может быть интересен сверстникам.
10. Активно участвуйте в жизни коллектива (класс, группа) вашего ребёнка, принимайте участие в подготовке и проведении классных мероприятий, экскурсий, праздников и т.д.
11. Обратитесь за помощью к психологу школы или специалистам Центра ППМС-помощи.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)

3. Не обесценивайте чувства ребёнка, говоря: «Не обращай внимания, не переживай, что нет друзей». Так ребёнок не научится искать выход из ситуации и будет просто игнорировать свои истинные чувства.
4. Окажите ребёнку эмоциональную поддержку, позвольте ему высказаться, если он сам этого захочет, но не настаивайте, если он ещё не готов поговорить с вами. (Я вижу, ты грустишь... Да, это действительно обидно, когда... Мне хотелось бы тебе помочь, если позволишь... Мы можем поговорить об этом, когда ты захочешь...).
5. Учите ребёнка управлять выражением своих чувств, замечать и уважать свои и чужие границы.
6. Проговорите с ребёнком, что именно в его поведении приводит к отвержению в коллективе и что можно попробовать в этом поведении изменить.
7. Поделитесь своим успешным опытом преодоления подобных ситуаций или опытом героев книг и фильмов.
8. Обсудите с ребёнком возможность приглашать других ребят к вам в гости, устраивать совместные интересные занятия, чаепития, игры.
9. Помогите ребёнку увидеть его сильные стороны, чем он может быть интересен сверстникам.
10. Активно участвуйте в жизни коллектива (класс, группа) вашего ребёнка, принимайте участие в подготовке и проведении классных мероприятий, экскурсий, праздников и т.д.
11. Обратитесь за помощью к психологу школы или специалистам Центра ППМС-помощи.

Квалифицированную консультацию специалистов можно получить в Центре психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (запись по телефону 92-68-09)