

Памятка жизненных правил

1. Цените и уважайте себя. Заботьтесь о своем физическом и эмоциональном здоровье, развивайте свои навыки и интересы, выстраивайте здоровые отношения с окружающими.
2. Будьте вежливы и уважительны к другим. Постарайтесь понимать точку зрения других людей, проявляйте терпимость и открытость к общению.
3. Будьте ответственны за свои поступки. Принимайте решения осознанно, а не под влиянием эмоций, и берите на себя ответственность за возможные последствия.
4. Устанавливайте достижимые цели и стремитесь к их достижению. Постоянно развивайте свои навыки и работайте над своим самосовершенствованием.
5. Будьте справедливы. Оценивайте людей и ситуации объективно, не дискриминируйте никого и не нарушайте права других.
6. Умейте прощать и отпускать обиды. Вместо негативных эмоций старайтесь найти способы решить проблему и сохранить гармонию в отношениях.
7. Заботьтесь о окружающей среде. Соблюдайте правила экологической безопасности, отказывайтесь от эксплуатации природных ресурсов и старайтесь жить в гармонии с природой.
8. Будьте открыты к обучению и новым перспективам. Интересуйтесь миром вокруг себя, учите новое и развивайтесь как личность.
9. Стремитесь к счастью и благополучию, как для себя, так и для других. Улыбайтесь, делайте добрые дела и создавайте положительную атмосферу вокруг себя.
10. Не забывайте радоваться жизни и наслаждаться каждым моментом. Живите настоящим и цените прекрасные моменты, которые преподносит вам жизнь.

Пословицы о семейном воспитании

Ребёнок, что тесто, как замесил,
так и выросло.

*Пороки ребёнка не рождаются,
а воспитываются.*

Хорошему надо учиться три года,
а плохому и часа хватит.

*От худого семени не жди
доброго племени.*

От доброго дерева добрый и плод.

*Каково дерево, таков и клин,
каков батька, таков и сын.*

Что посеяно, то и вырастет.



<https://dom-pod-zontom.ru/>

На сайте *Дом под зонтом* вы найдете материалы, которые помогут вам лучше понять, как это – быть лучшим родителем. Здесь можно найти актуальные темы, статьи, видео по воспитанию и выстраиванию отношений с детьми школьного возраста.

Желаем успеха!!!

бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 69"
города Прокопьевска
Кемеровской области»



Буклет составили:
педагог-психолог
Жуган О.И.,
учитель
Харькова Н.В.

2024 год

Детство – это время, когда каждый ребенок должен получать любовь, заботу и поддержку. К сожалению, некоторые дети сталкиваются с жестокостью, которая может иметь долгосрочные последствия для их физического и психологического развития.



Что такое детство без жестокости?

- Детство без жестокости основано на понимании и уважении к правам ребенка.
- Это означает, что каждый ребенок имеет право на защиту от физического и эмоционального насилия.
- Дети должны быть защищены от всех форм жестокости, включая физическое наказание, издевательства, запугивание, унижение и насилие.

Формы жестокости в отношении детей:

- Физическое насилие: побои, избиение, удары, эмоциональное насилие.
- Психологическое насилие: унижение, запугивание, изоляция, угрозы, унижение.
- Сексуальное насилие: любые действия, которые нарушают границы детей и включают сексуальное содержание или контакт.
- Неблагоприятные условия: недостаточное питание, жестокое обращение, пренебрежение и дефицит заботы.

Последствия жестокости в детстве:

- Физические последствия: травмы, увечья, избиение.
- Психологические последствия: тревожность, депрессия, посттравматическое стрессовое расстройство.
- Поведенческие проблемы: агрессия, нарушения поведения, передозировка токсическими веществами, суицидальное поведение, преступность.

Как защитить ребенка от жестокости:

- Создавайте безопасную и поддерживающую среду для ребенка дома.
- Обучайте ребенка навыкам самозащиты и укрепления самооценки.
- Поддерживайте открытую коммуникацию с ребенком, чтобы он мог рассказывать о любых проблемах.
- Ищите помощь у профессионалов, если у вас есть подозрения на жестокость.



**Человека делают человеком
светлые воспоминания детства.**

Ф.М. Достоевский

Памятка детство без жестокости

1. Важно помнить, что все люди (включая детей) заслуживают уважение и заботу. Избегайте физической, эмоциональной или психологической жестокости по отношению к детям.
2. Слушайте своего ребенка и уважайте его мнение. Разговаривайте с ним с вниманием и пониманием, давайте ему возможность выразить свои эмоции и чувства.
3. Укажите ребенку на неприемлемость насилия и жестокости. Объясните, почему такие действия неправильны и какие последствия они могут иметь.
4. Постарайтесь быть хорошим примером для своего ребенка. Демонстрируйте решение конфликтов мирным путем, учите его тому же. Объясните, что насилие не решает проблемы, а только усугубляет их.
5. Поддерживайте позитивное общение и взаимодействие в семье. Создайте атмосферу доверия и поддержки, где ребенок чувствует себя в безопасности и любимым.
6. Обучайте ребенка эмоциональной грамотности, помогайте ему развиваться и понимать свои эмоции, а также эмпатию по отношению к другим людям.
7. Регулярно обращайтесь к специалистам, если у вас возникают трудности в отношениях с ребенком или если вам кажется, что у него возникают проблемы поведения.
8. Всегда помните о важности любви, заботы и поддержки в развитии ребенка. Любите, уважайте и принимайте его таким, какой он есть.