

**Згода батьків (законних представників) на психолого-педагогічний супровід дитини в  
Кам'янському фаховому коледжі фізичного виховання**

Я, \_\_\_\_\_ (ПІБ вказати в колонці таблиці) мати/батько/законний представник (потрібне вказати в колонці таблиці).

**даю/не даю** (потрібне вказати в колонці таблиці) згоду на індивідуальний психолого-педагогічний супровід моєї дитини \_\_\_\_\_ (ПІБ дитини, дата народження) упродовж усього терміну здобуття нею освіти в даному закладі, **якщо в цьому виникне потреба.**

**Я погоджуюсь/не погоджуюсь** (потрібне вказати в колонці таблиці) на фото- та відеозйомку моєї дитини під час індивідуальної та/або групової роботи в межах службового користування закладу освіти.

**Психологічний супровід дитини складається з:**

- психологічного спостереження та діагностики;
- консультування;
- участі дитини в розвивальних заняттях;
- відвідування дитиною корекційно-розвивальних занять (за необхідності);
- консультування батьків (за бажанням).

**Психолог зобов'язується:**

- надавати інформацію про результати психологічного обстеження дитини в разі звернення батьків (законних представників);
- не розголошувати особисту інформацію конфіденційного характеру, отриману під час індивідуальної бесіди з дитиною та її батьками (законними представниками).

**Конфіденційність може бути порушена в таких ситуаціях:**

1. Якщо дитина повідомить про намір завдати серйозної шкоди собі або іншим особам.
2. Якщо дитина повідомить про жорстоке поводження з нею або іншими.
3. Якщо матеріали індивідуальної роботи будуть затребувані правоохоронними органами в офіційній формі.

**Про такі ситуації Ви будете поінформовані.**

**Батьки (законні представники) мають право:**

- звернутися до психолога з питання, що їх цікавить;
- відмовитися від психолого-педагогічного супроводу дитини (або окремих його компонентів, вказаних вище), надавши психологу заяву про відмову на ім'я директора ЗЗСО.

Дата \_\_\_\_\_ Підпис \_\_\_\_\_

Практичний психолог *(ПІБ)* Ольга ГАЛЬЧЕНКО Підпис \_\_\_\_\_

# ІДЕАЛЬНІ БАТЬКИ - це неможливо і не потрібно.

Ми всі вчимося бути батьками.  
І неодмінно помиляємось.

Кожна помилка – це можливість навчити дитину,  
як виправити помилку і / або засвоїти уроки на майбутнє.

Кожен конфлікт – це можливість навчити дитину,  
як його вирішувати.

Ми всі – живі люди. І маємо право на усі свої емоції.  
Але важлива форма вияву цих емоцій.  
Якщо батьки не проявляють свої емоції –  
дитина не знатиме, як можна проявляти власні.

## ЩО РОБИТИ, ЯКЩО ЗІРВАЛИСЬ?

- **Відновіть емоційний зв'язок з дитиною.**  
Спокійний тон, неагресивна поза, обійми.
- **Коли всі заспокоїлись, поясніть дитині**  
свої емоції, розпитайте про її.
- **Вибачтесь перед дитиною.**  
За тон, а не емоцію.
- **Вибачте собі.**  
Ми всі вчимося.

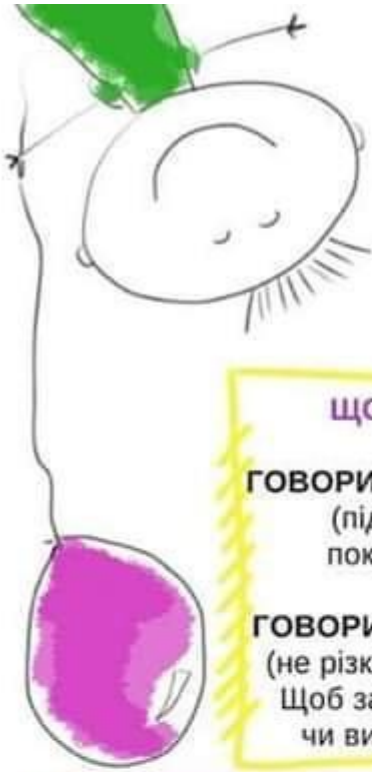


БАТЬКІВСЬКА  
СПІЛКА

Інформація на основі книги "Досить істерик!"  
(Деніел Сігел і Тіна Брайсон) та буклету #НеБийДитину.  
Ілюстрація: Наталя Біда



#НеБийДитину



## Замість примусу - домовленість!

**ЩОБ ДИТИНА ВАС ПОЧУЛА, ВАРТО:**

**ГОВОРИТИ З НЕЮ, КОЛИ ВОНА ЗАСПОКОЇТЬСЯ**

(підійти, нахилитися, подивитися у вічі, покласти руку на плече, обійняти тощо).

**ГОВОРИТИ З ДИТИНОЮ, КОЛИ СПОКІЙНІ САМІ**

(не різко чи голосно, а спокійно і з підтримкою).  
Щоб заспокоїтись, можна вдихнути-видихнути  
чи вийти з кімнати, вмитися, і повернутися.

**ЯК ЗНАЙТИ КОМПРОМІС?**

**ЗРОЗУМІТИ / ЗАПИТАТИ, ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ДИТИНИ**

( - Що сталося? Чому ти не хочеш їсти вдома  
і біжиш до друзів? - Я втомилася після школи,  
а друзі заряджають мене енергією)

**ПОЯСНИТИ ДИТИНІ, ЩО ВАЖЛИВО ДЛЯ ВАС**

(Мене хвилює, що, не поївши вчасно,  
ти погано почуватимешся)

**ЗАПРОПОНУВАТИ ЗНАЙТИ СПІЛЬНЕ РІШЕННЯ**

або надати варіанти. (Що можемо зробити?  
Може, запроси друзів на обід?) тощо

*Сім'я - це не перетягування ковдри, а пошук  
спільного рішення, що враховує важливі потреби усіх*



БАТЬКІВСЬКА СПІЛКА  
EPA Member



nebydytynu

happydity.org



nebydytynu



#НебийДитину

Інформація на основі книги  
"Виховання надзвичайної дитини", М.Ш.Курсінка. Ілюстрація: Наталя Біда.

Часом ми відчуваємо безсилля й злість

## ЯК ОПАНУВАТИ СЕБЕ І НЕ ЗІРВАТИСЬ НА ДИТИНІ?

1

**Заспокойтесь.**  
Глибокий вдих-видих /  
порахуйте до 10 /  
побудьте на самоті тощо.

2

**Вивільніть емоції:** напружте  
й розслабте тіло / пострибайте /  
потупайте / побийте подушку  
в іншій кімнаті / спорт.

3

Запропонуйте дитині  
**обійнятися** чи навіть  
поплакати разом.

4

**Обговоріть** із дитиною  
її та ваші емоції.  
Поясніть чому роззрилися:  
через втому, сум тощо.

Додайте справу

## Правила порозуміння з підлітком

11 травня 2022

---

«Моя 15-річна дочка зовсім від рук відбилася: вона взагалі не реагує, коли я прошу її що-небудь зробити. Робить такий вигляд, ніби мене і немає зовсім поруч. А мені вже

набридло повторювати: «Скільки разів тобі говорити?!!» – все одно немає ніякої відповіді. «Відстань!» – і то не завжди може сказати ...»

Знайома історія? Що ж робити в таких випадках, як «достукатися» до своєї дитини?

Вам допоможуть наступні правила:

**Правило 1.** Звертаючись до дитини, говоріть менше, а не більше. У такому випадку у вас підвищується ймовірність бути зрозумілим і почутим. Чому? А тому, що дітям потрібно більше часу на осмислення того, що вони чують, перш ніж щось відповісти (у них зовсім інша швидкість переробки інформації, ніж у дорослих).

Таким чином, якщо ви задаєте своєму чаду питання або просите про що-небудь, почекайте, принаймні, п'ять секунд – дитина сприйме більше інформації, цілком можливо, дасть адекватну відповідь. Спробуйте говорити коротко і точно, уникайте тривалих монологів. Так дитина зрозуміє, що не доведеться вислуховувати цілу лекцію. Наприклад: «Прибери, будь ласка, в шафі перед тим, як підеш гуляти», «Зараз тобі треба вивчити фізику». Іноді достатньо одного слова-нагадування: «Прибирання!», «Література!».

**Правило 2. Говоріть** доброзичливо, ввічливо – як би ви хотіли, щоб говорили з вами, – і ... ТИХО. Знижений, приглушений голос зазвичай застає людину зненацька, і дитина обов'язково зупиниться, щоб

послухати вас. Адже недарма вчителі так успішно використовують цей прийом, щоб привернути увагу класу.

**Правило 3. Будьте** уважним слухачем, не відволікайтеся на сторонні справи, коли дитина вам щось розповідає. Слухайте її в два рази більше, ніж говорите. Ваше дитя, яке дорослішає, просто не зможе стати уважним слухачем, якщо йому ні у кого цього вчитися. Переконайтеся, що самі можете служити прикладом того, що вимагаєте від своєї дитини (звертайте увагу на те, як ви слухаєте чоловіка, друзів, рідних і, звичайно ж, саму дитину).

**Правило 4.** Якщо ви дуже сильно роздратовані, розмову починати не варто. Ваше роздратування, агресія моментально передадуться вашій дитині, і вона вас вже не почує. Це пов'язано з тим, що однією з психологічних особливостей даного віку є емоційна нестабільність, в більшій мірі обумовлена гормональними змінами, що відбуваються в організмі дитини. Дорослі повинні бути стабільнішими в цьому плані.

**Правило 5.** Перш ніж щось сказати, встановіть зоровий контакт з дитиною. Переконайтесь, що вона дивиться на вас, а не в бік (якщо ні, то попросіть подивитися на вас – цей прийом працює і з дорослими, наприклад, з чоловіками). Коли ви дивитесь один одному в очі – дитина у вашому розпорядженні, можна формулювати своє прохання або питання. Якщо робити так весь час, коли вам потрібна увага дитини, це привчить її слухати вас.

**Правило 6.** Нерідко підліткам буває складно з ходу переключити свою увагу на ваше запитання, особливо якщо вони зайняті тим, що їм дуже подобається. Мало того, дитина і справді може вас не чути (така особливість уваги в даному віці). У такому випадку можете зробити попередження – встановіть тимчасове обмеження: «Я хочу з тобою поговорити через хвилину, будь ласка, приділи мені увагу» або «Мені знадобиться твоя допомога через дві хвилини». При цьому

встановлений часовий інтервал не повинен перевищувати п'яти хвилин, інакше підліток просто забуде

## Безвихідних ситуацій не буває

11 травня 2022

---



Ніхто з батьків не бажає поганого своїй дитині, щонайменше, свідомо. Всі ми мріємо, щоб наші діти вирости не просто здоровими і фізично міцними людьми, але й розумними, самостійними, щасливими та відповідальними.

Підлітковий вік – час активного пошуку. Дитина намагається зрозуміти, що вона означає в цьому світі, хто вона така і як її сприймають оточуючі. Намагаючись зрозуміти себе, підліток ставить під сумнів авторитет своїх батьків. У своїй сім'ї йому дуже важливо довести, що він – самостійна особистість, а значить, має право на власну думку з будь-яких питань. І часто його думка не збігається з думкою батьків. Це протиріччя і стає джерелом постійних конфліктів.

Напевно багато батьків рано чи пізно думають, що їхні діти-підлітки нестерпні, думають лише про себе, постійно стають “в позу”, сперечаються, щось хочуть довести, проявляють агресію.

Насправді підліткам дуже складно. Вони фактично по-новому вчать адаптуватися в цьому світі, пізнають самі себе з іншого боку, в підлітковий період у дітей складається уявлення про фізичну красу, яке нерідко переходить в комплекс «гідкого каченяти».

На це можуть накладатися конфлікти або гнітюча психіка обстановки оточення. І як наслідок, віддалення від рідних, агресія, аутоагресія, які є способом захисту, в першу чергу, від світу, який здається їм ворожим і нерозуміючим.

Психологи виділяють безліч причин, які здатні підштовхнути підлітка до суїциду. Серед них сварка з однолітками, розставання з коханою людиною, смерть родича, постійні стресові ситуації, переживання образи, самотності, відчуженості, неможливість бути зрозумілим, почуття провини, сорому, образи, незадоволеність собою, страх перед ганьбою, приниженням, глузуванням, перед покаранням, бажання привернути до себе увагу, викликати жаль, співчуття. Проте варто підкреслити, що в більшості випадків все перераховане не є першопричиною суїцидальної поведінки молодих людей, а лише додатковим фактором. Суїцид – це завжди акт протесту, крик по допомогу.

Діти-самогубці часто і не збираються вмирати, вони не можуть повірити, що смерть – це кінець усьому. У дитячому сприйнятті самогубство повинно відбуватися таким

чином: «Я ковтаю таблетки, мене починають ховати, всі плачуть, усвідомлюють, як були несправедливі і який скарб вони втратили. І в цей момент з гробу встаю я – живий і красивий. І життя триває».

Дорослим часто важко зрозуміти, чому дитина, яка хоче жити, намагається вбити себе. Насправді, діти до останнього моменту вірять, що їх врятують, просто допомога не завжди приходиться вчасно.

У кожному разі, батьки повинні пильно стежити за дітьми, особливо якщо закралася хоч тінь сумніву, що дитина замислила самогубство. Адже, як правило, батьківська інтуїція не підводить.

Що має насторожити в поведінці дитини:

Якщо дитина часто розмовляє про смерть і самогубство.

Якщо прагне усамітнитися під будь-яким приводом.

Фрази «Завтра мене вже не буде», «Без мене нічого не зміниться», «Ти віриш в переселення душ?».

Непрямі загрози теж повинні насторожити: «набридло жити», «ситий цим по горло», «більше ви мене не побачите», «пожив – і вистачить», «ненавиджу себе», «якщо ми більше не побачимося, дякую за все».

Якщо дитина приводить справи в порядок – віддає чужі речі, мириться з ворогами, прибирає в кімнаті, роздаровує улюблені речі.

Дитина перестає стежити за собою, відстає в школі або перестає туди ходити.

Слова «Який же я дурний, незграбний, нікому непотрібний».

Прямі погрози типу «краще повіситися, ніж з вами жити» теж повинні насторожити дорослого.

### **Як запобігти трагедії в такий момент?**



Бути гранично обережними у своїх словах і діях, не ображати дитину, не принижувати і не карати.

Довіряти їй і сприймати, як самостійну особистість зі своїми думками і бажаннями.

Ставитися серйозно до її погроз покінчити життя самогубством.

Якщо виникло відчуття, що не під силу допомогти дитині, звернутися до психолога.

Не пускати ситуацію на самоплив.

Показати своїй дитині,  
що вона Вам небайдужа,  
нехай вона відчує себе любимою.

Переконати дитину, що безвихідних



ситуацій не буває, що всі біди – тимчасові!

І Ви завжди будете поруч, щоб допомогти їй.