



## Общаясь с ребенком

### Избегайте фраз

**«Глаза б мои тебя не видели», «Горе ты мое!», «Мне не нужен такой плохой мальчик», «Как ты мне надоел», «Какие тяжелые были роды!»**  
 Формируется чувство вины неизвестно за что. Чувство никчемности («Меня не за что любить и уважать», «Было бы лучше, если бы меня не было на свете»). Недоверчивость, безволие, покорность судьбе, неумение преодолевать препятствия, склонность к несчастным случаям, подозрительность, пессимизм. Возможно, ребенок потратит жизнь, чтобы доказать собственную значимость.

**«Весь в отца!» (в негативном смысле)**  
 Трудности в общении с родителями, неадекватная самооценка, упрямство, повторение проблемного поведения родителя.  
**«Прекрати топтать!», «Не ори!», «Потерпи – пройдет», «Такой большой, а боишься!», «Не реви!», «Мальчики не плачут!», «Как не стыдно плакать!», «Не сахарный – не растаешь»**  
 Формируется запрет на эмоции гнева и страха, накопление негатива внутри, сдерживание эмоций, неумение их выпускать. Внутренняя озлобленность, тревожность, глубокое переживание даже незначительных проблем, страхи, повышенное эмоциональное напряжение, раздражительность, срывы. Психосоматические заболевания: аллергия, астма, необъяснимые боли, болезни горла и ушей.

**«Не умничай!», «Хватит рассуждать, делом занимайся», «Не твоего ума дело!», «Я старше и лучше знаю!», «Делай, как тебе говорят», «Подрастёшь - поймёшь»**  
 Формируются беспомощность и полное отсутствие идей, «пустота в голове» при решении проблем. Подсознательное недоверие к результатам своих размышлений («у меня не получится, я не смогу, не сумею, что обо мне скажут?»). Стремление «размыть» проблемы или заполнить внутреннюю пустоту при помощи развлечений, компьютерных игр, алкоголя, наркотиков. Необдуманные поступки, оставляющие чувство недоумения («и как я мог такое совершить?»). Реакции организма: головные боли, расстройства ЖКТ, утомляемость.

**«Никого не бойся, никому не уступай, давай сдачи!»**  
 Формируются отсутствие самоконтроля и поведенческой гибкости, ощущение вседозволенности, агрессивность. Трудности в общении с другими людьми.

### Говорите ребенку

«Счастье мое, радость моя!»  
 «Как хорошо, что ты у меня (нас) есть!»  
 «Что бы мы без тебя делали!»

«Смотрю на тебя и вспоминаю твоего отца, когда мы любили друг друга»  
 «Скажи мне на ушко, давай пошепчемся»  
 «Поплачь, будет легче...»  
 «Я рядом»

«Как ты думаешь?»  
 «Смелее, у тебя получится»  
 «А почему ты так решил?»  
 «В твоём возрасте я тоже так думал. Теперь думаю иначе, потому что ...»

«Держи себя в руках, уважай людей!»



## Мой ребенок от 0 до 18

«Шпаргалка» для родителей

*Вряд ли найдешь родителя, который желает страданий своему ребенку. Когда в семью приходят алкоголь и наркотики, это невыносимо трудно принять. Жизнь превращается в бег по кругу: растерянность, боль, обида, бесконечная вера в то, что всё наладится, что всё будет хорошо...*

*Как укрепить ресурс ребёнка перед соблазнами и опасностями современного мира? На это важно обратить внимание, чтобы ребёнок рос счастливым? Об этом наш буклет.*



Разработано специалистами отделения медицинской профилактики  
 КГБУЗ «Красноярский краевой наркологический диспансер №1»,  
 т. (391) 221-96-27.

Выпущено за счёт средств  
 КГБУЗ «Красноярский краевой наркологический диспансер №1»  
 г. Красноярск, 2014 г.  
 Распространяется бесплатно.

СЕРИЯ  
 «Убережь ребёнка от наркотиков»

## Что важно знать о ключевых этапах психического развития ребенка



Возраст	Что формируется на этом этапе (новообразования возраста)	Через что формируется	Кем формируется и подкрепляется	Наиболее распространённые ошибки родителей	Последствия «сбоев» в психическом развитии ребенка
Первый год	<b>Доверие к окружающим людям</b> («Мир доброжелателен ко мне; я доверяю миру»)	Установление эмоциональных контактов и доверия к окружающему миру	<i>Мама</i>	Лишение ребёнка эмоционального и непосредственного физического контакта в воспитательных целях	Недоверие к окружающему миру и другим людям
1-3 года	<b>Автономия, начало формирования самооценки</b> («Я умею действовать самостоятельно; я доверяю себе»)	Активное познание окружающей среды, формирование веры в собственные силы, развитие чувства самостоятельности	<i>Мама, папа, другие члены семьи</i>	Ограничение возможности детского исследования мира, внушение страхов перед реальными и мнимыми опасностями	Пассивная позиция во взрослой жизни, недостаточная готовность рассчитывать на самого себя, зависимость от мнения окружающих
3-6 лет	<b>Инициатива, уверенность в себе</b> («Я учусь взаимодействовать»)	Овладение социальными ролями, шаблонами поведения; формирование чувства уверенности в себе и своих возможностях	<i>Мама, папа, другие члены семьи, специалисты дошкольных учреждений</i>	Навязывание моделей поведения без учёта психологических особенностей самого ребёнка	Во взрослой жизни в поведении часто использует манипулятивные формы.
7-10 лет	<b>Трудолюбие</b> («Я ответственный человек; я достоин одобрения»)	Развитие нового познавательного отношения к действительности. Овладение механизмом «хочу-могу-до-стигаю». Развитие личностной ответственности, трудолюбия и способности к самовыражению	<i>Педагоги, соседи, знакомые, родители</i>	Тотально контролируя школьную ситуацию ученика, родители «перетягивают» на себя сферу его ответственности	Не готовность брать на себя ответственность за развитие жизненной ситуации и во взрослом возрасте. Чувство неполноценности
11-15 лет	<b>Адекватная самооценка</b> («Я – думающий; я понимаю своё место среди других людей»)	Чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Развитие критичности мышления. Экспериментирование с социальной позицией и статусом. Формирование самооценки	<i>Группа сверстников</i>	Авторитетное навязывание собственного мнения или способа действий. Неуважительное отношение к окружению ребёнка или к его «социальной» позиции в этом окружении	Неадекватная самооценка. Зависимость от чужого мнения и неумение самостоятельно анализировать ситуацию и избирать адекватный способ действия
16 – 18 лет	<b>Идентичность, профессиональное самоопределение</b> («Я понимаю себя; я ищу своё место в мире»)	Осознание ключевых моментов собственной картины мира. Формирование планов профессиональной и жизненной самореализации. Поиск ответа на вопрос «Кто Я? Каков Я? Каков мой дальнейший путь?»	<i>Группа сверстников</i>	Неуважительное отношение к внутреннему миру молодого человека. Навязывание собственного мировосприятия и представлений о жизненном успехе	Профессиональное и жизненное самоопределение не соответствует психологической сущности – живёт как бы «чужой жизнью»



**Примечание:** курсивом выделены наиболее значимые лица для каждого возрастного этапа.