



Администрация Комсомольского муниципального района
Хабаровского края

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРИКАЗ

26.02.2016 № 134

г. Комсомольск-на-Амуре

Об организации работы по психолого-педагогическому сопровождению участников ГИА - 2016

С целью подготовки выпускников по программам основного общего образования и среднего общего образования

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Организовать в образовательных учреждениях Комсомольского района работу по психологической подготовке выпускников 9,11 классов к прохождению государственной итоговой аттестации

2. Руководителям общеобразовательных учреждений:

2.1. Назначить ответственного за проведение психолого-педагогического сопровождения учащихся 9,11-х классов, при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ.

2.2. Разработать план психолого-педагогического сопровождения учащихся 9-11-х классов, при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ.

2.3. Предоставить приказ о назначении ответственного, план психолого-педагогического сопровождения учащихся 9,11-х классов в срок до 03.03.2016г (Николаевой Е.В.);

2.4. Использовать в работе методические рекомендации (электронное приложение);

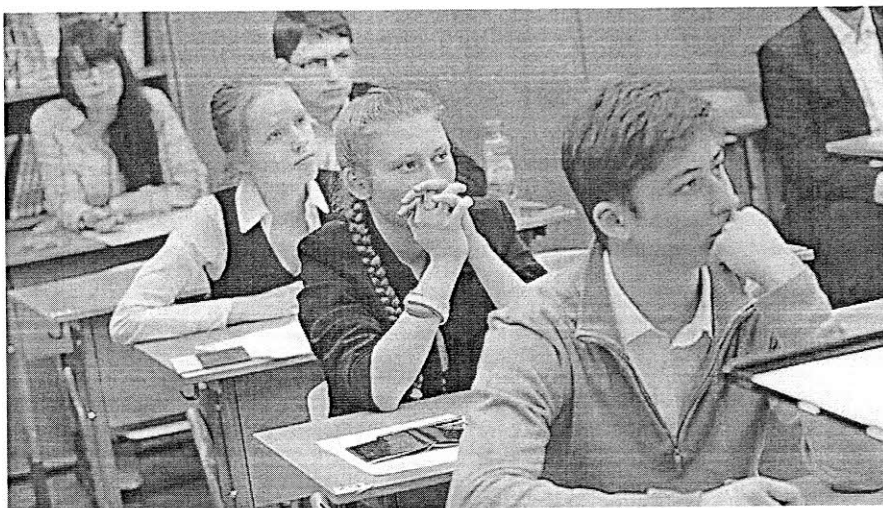
2.5. Ознакомить выпускников и родителей с методическими рекомендациями (приложение)

2.6. Ежемесячно (20.03, 20.04, 20.05.2016г.) предоставлять отчет о проведении психолого-педагогического сопровождения учащихся 9,11-х классов, при подготовке к ОГЭ, ЕГЭ (диагностика, анкетирование, тренинги, классные часы, привлечение педагогов-психологов и т.д., фотоматериалы) Николаевой Е.В.

3. Контроль за исполнением данного приказа возложить на начальника отдела по развитию образования, инновациям и информатизации Ю.С. Васильеву.

Начальник
управления образования

Е.Б. Порвина



Тема: «Эмоциональная устойчивость – шаг к успешной сдаче ЕГЭ»

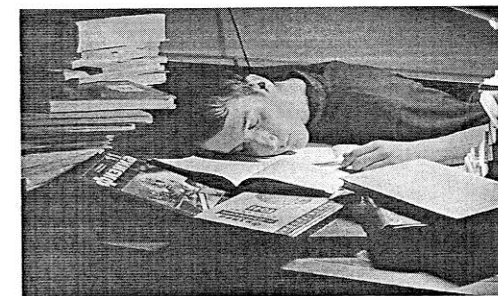
«Сильнее всех – владеющий собой»
Луций Анней Сенека

Окончание 9 класса – период начала серьезных экзаменов. Серьезных, потому что в отличие от предыдущих экзаменов в роли проверяющих начинают выступать не хорошо знакомые педагоги, а независимая комиссия. К тому же и ГИА (Государственная итоговая аттестация) в 9 классе, и ЕГЭ в 11-м – экзамены письменные, да еще по особой стандартизированной форме. Для многих старшеклассников именно форма усиливает страх перед этими двумя видами проверки.

Несомненно, что для здоровья пора экзаменов – это всегда стресс. Необходимо учить старшеклассников обращать внимание на ранние сигналы стресса. Чем раньше они их обнаружат, тем легче будет справиться с причинами и последствиями назревающего в организме сбоя.

Физические сигналы

Старшеклассник чувствует, что изменяется его физическое состояние. Головная боль, боли в позвоночнике, изжога, боли в грудной клетке, тошнота, прерывистое и неглубокое дыхание, головокружение, аллергия, высокое давление, мышечный спазм – всё это сигналы, которые подает уставший от перенапряжения организм, и их важно вовремя заметить. Тогда легче с ними справиться.



Психологические сигналы

Депрессия. Обычно депрессия дает о себе знать появлением раздражительности. Грубость в общении со своими близкими. Проще говоря, он начинает «срывать зло» на своих домашних.

Замкнутость. Многие в состоянии стресса становятся угрюмыми, мрачными и молчаливыми.

Обжорство. Некоторые в состоянии повышенной нервозности начинают много есть, хотя сами они склонны объяснять избыток своего веса ленью, нерегулярными занятиями спортом.

Усталость. Хроническая усталость – симптом, характерный не для всех, но если он есть, то обычно возглавляет список сигналов раннего предупреждения.

Рассеянность. Некоторые в состоянии стресса слушают, но не слышат, смотрят, но не замечают, т.е. становятся ужасно рассеянными.

Если вы отметили хотя бы один из перечисленных признаков или любую их комбинацию, значит, пришло время изменять ритм жизни.

Чтобы определить умеете ли вы справляться со стрессом, можно пройти соответствующий тест. (Приложение № 1).

Как же управлять своим состоянием?

Естественные методы саморегуляции в стрессе

Это методы, основанные на использовании человеком тех возможностей, которые он имеет «под рукой» в течение всей своей жизни. Эти методы связаны с разумным планированием режима своего труда и отдыха. Важно понимать, что в данном случае речь идет не о «скорой помощи» при стрессе, а скорее о методах его профилактики. Их применение стоит начать как можно раньше.

- Постарайтесь вспомнить, что вы делаете дома, в школе, с друзьями, чтобы улучшить свое настроение и успокоиться.

Если вы смогли вспомнить не менее, а может, и более пяти занятий, которые помогают «защититься» от разрушающего стресса, - это свидетельствует о том, что вы успешно работаете над собой.

- Отличное средство стать менее тревожным человеком - физическая нагрузка. Не стоит отказываться от занятий спортом, чтобы освободить время для подготовки к экзаменам. Хорошее физическое состояние будет и умственную работу делать более эффективной.

- Отличным успокаивающим средством является вода: плавание в бассейне, различные водные процедуры - ванная, душ, баня, сауна.

- Не забывайте об увлечениях, помогающих расслабиться и получить удовольствие. Важно не забывать доставлять себе удовольствие, то есть время от времени делать то, что приятно.

- Легко сбрасывать стресс помогает общение со спокойными и оптимистичными людьми.

Искусственные методы саморегуляции в стрессе

Это способы, разработанные в практической психологии. Они могут применяться непосредственно в стрессовой ситуации, чтобы привести свое состояние в норму.

Упражнение «Дыхание».

Сядьте прямо и выдохните весь воздух из легких. С выдохом расслабьтесь. Крепко возьмитесь обеими руками за края сиденья и на выдохе потяните его вверх, словно пытаясь поднять стул.

Напрягите руки, живот и остальные мышцы тела, продолжая как будто поднимать стул, на котором сидите.

Сохраняя напряжение во всем теле, задержите дыхание.

Медленно выдохните через нос, расслабляя тело и отпуская сиденье. После выдоха полностью расслабьтесь. Нигде в теле не должно оставаться напряжения.

Выполните три-пять таких циклов. Время вдоха, выдоха и задержки дыхания определяйте в соответствии с состоянием вашего здоровья и вашим ритмом дыхания.

Если у вас повышенное давление, то практикуйте только расслабляющий способ дыхания, без фазы напряжения на вдохе. Тогда с каждым выдохом вы освобождаетесь от оставшегося в вас напряжения, как бы «сдувая» его показание со «шкаль» вашего персонального «счетчика-измерителя».

Упражнение «Метапозиция».

Представьте себе, что вы видите себя и все, что происходит, как бы со стороны, как будто смотрите о себе фильм. Установите удобную для вас дистанцию. Почувствуйте себя наблюдателем, далеким и в то же время заинтересованным всем тем, что происходит. Спокойно и бесстрастно рассматривайте происходящее как внешнее явление. Установленная вами дистанция оказывает услугу: вы начинаете видеть, как и что вы делаете, не превращаясь в то, что вы видите. Вы можете наблюдать свои эмоции, например гнев, но не действуете на основании этого гнева. Главное - не дайте себе «втянуться» в ситуацию вновь. Делайте все, что необходимо для поддержания дистанции: вообразите перед собой стеклянный барьер, отодвиньтесь на большее расстояние, поднимитесь над ситуацией и смотрите на нее свысока. Вы можете расслабиться и с этой новой перспективы взвесить все более здраво. Большинство из нас находит наилучшие решения, оставляя все эмоции в стороне. Теперь вы смотрите на внешние обстоятельства как зритель, молчаливый свидетель, отошедший на минуту, чтобы оценить ситуацию. Водоворот эмоций больше не кружит вас, словно пробку, в стремительном, бурном потоке. Оцените ситуацию и примите решение о дальнейших действиях: как вам следует себя вести оптимальным образом; какой ресурс для этого нужен; где вы его можете взять прямо сейчас.

Упражнение «Ресурсное состояние».

Самый надежный источник ресурса - вы сами, ибо все что вам нужно, в вас уже давно есть. Важно только уметь этим вовремя воспользоваться.

Допустим, вы видите, что для оптимального поведения вам необходимо чувство уверенности. Вспомните ситуацию, в которой вы всегда чувствуете себя уверенно: за рулем своего велосипеда, на теннисном корте или где-то еще. Неважно, что это за воспоминание. Главное, что в данный момент оно является для вас позитивным и сильным. Еще раз во всей полноте переживите его, как если бы все это происходило сейчас. Ощутите в себе уверенность и силу.

С этим чувством войдите в стрессовую ситуацию и действуйте на основании вашей уверенности. Действуйте исходя из того, что на первом плане у вас стоит уже не драма, а реальный шанс справиться с ней. Используйте его.

Одержанная победа приносит чувство гордости за себя, ощущение силы и способность ответить на серьезный вызов. В вас укрепляется уверенность в себе и вы обнаруживаете, что имеете достаточный запас прочности, чтобы вынести любое выпавшее на вашу долю испытание.

С помощью приема актуализации ресурсных состояний вы можете призвать к себе на помощь любое нужное вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку и так далее. Все, что для этого надо сделать - это взять его оттуда, где оно у вас было, и перенести туда, где вы в нем нуждаетесь сейчас.

Если опыта переживания нужного чувства у вас нет, используйте прием - как будто вы овладеваете этим чувством. Единственное, что вы можете сделать, не

себе перед зеркалом;

- помните, главное - не вызубрить, а понять;
- выполняйте главное - практические задания: решайте задачи, разбирайте предложения и слова.

Полезные советы:

• Если в какой-то момент подготовки к экзаменам Вам начинает казаться, что все это выучить невозможно и Вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету Вы уже знаете и сколько Вам еще предстоит пройти. Только делать это надо как можно конкретнее. Не паниковать: «Ой, мамочки, я ничего не знаю», или «Я все равно ничего не успею, так не лучше ли все это бросить». Надо отделить легкие, или сравнительно легкие для Вас вопросы и темы от тех, на которые Вы смотрите как на совершенно незнакомые. Затем сосредоточьтесь на том, что Вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между известным и неизвестным.

• Хорошо себя зарекомендовала стратегия "разрезания слона". Представьте: перед вами ОГРОМНАЯ ЗАДАЧА, большая, как слон. Вы должны её разрешить, то есть, съесть слона. С наскака скушать его целиком - дело невозможное. А вот если резать его на кусочки и есть частями, то - держись, слоняка! Итак, делите работу на кусочки помельче (по 5-6 вопросов на каждый блок-раздел).

При подготовке к ЕГЭ помните о прогулках.

Прогулки на природе - очень хороший ресурс оздоровления. Нередко приходится видеть, как люди сами подвергают себя неприятностям, пытаясь преодолеть стресс. Многие начинают принимать лекарства, курить, выпивать. Но это дает лишь временное облегчение, а побочные эффекты могут оказаться губительными для тела и разума.

Напоминаю Вам, что курение, употребление алкоголя и наркотиков «начинают» клетки организма сильными ядами. Отравление организма ухудшает работу психических познавательных процессов (памяти, внимания, восприятия, мышления) снижает работоспособность.

Приложение № 3 «Памятка для учащихся».

Узнаем о себе больше!

Учащиеся не похожи друг на друга и отличаются не только внешностью, но и своим поведением в одной и той же жизненной ситуации. Они по-разному реагируют на окружающий мир, неприятности, необычные ситуации.

Ещё в глубокой древности учёные, наблюдая за поведением людей, обратили внимание на большие индивидуальные различия. Одни очень подвижные, эмоционально возбудимые, энергичные, другие медлительные, спокойные, невозмутимые. Одни общительные, легко вступают в контакты с окружающими, жизнерадостные, другие замкнутые, скрытные. При этом имелись в виду чисто внешние проявления, не принимая во внимание, умён человек или ограничен, трудолюбив или ленив, смел или труслив, правдив или лжив, чем он занимается, каковы его интересы и т. д.

В V веке до нашей эры в Греции жил великий учёный Гиппократ, в роду которого было 17 поколений врачей. Опыт и наблюдательность помогли ему описать

ныне всем известные типы людей: сангвника, холерика, флегматика и меланхолика. Четыре темперамента Гиппократ сравнивал с четырьмя стихиями: огнём, землёй, водой, воздухом. Гармония четырёх стихий создаёт жизнь на Земле, гармония четырёх начал в человеке позволяет ему жить полноценной жизнью.

Так что же такое темперамент? Темперамент — врождённое свойство личности, то есть природно обусловленное, которое дано человеку от рождения и неизменно в течение всей его жизни.

ХОЛЕРИК в переводе с греческого означает «жёлчь; яд». Человека холерического темперамента можно охарактеризовать как быстрого, порывистого, способного отдаваться делу со страстностью, но неуравновешенного, склонного к бурным эмоциональным всплескам и резким сменам настроения. Люди этого темперамента обладают сильной нервной системой. Они способны преодолевать значительные трудности, но плохо сдерживают себя, легко взрываются.

Такого ребенка надо учить преодолевать трудности, а не избегать их.

САНГВИНИК в переводе с латинского означает «кровь». Человека сангвинического темперамента можно охарактеризовать как живого, подвижного, быстро отзывающегося на окружающие события, сравнительно легко переживающего неудачи и неприятности. Много работает, энергичен. Эмоции положительные. Часто улыбается.

Такого ребенка надо учить не останавливаться на достигнутом, а идти вперед.

ФЛЕГМАТИК с греческого языка переводится как «мокрота; слизь». Человека флегматического темперамента можно охарактеризовать как медлительного, невозмутимого, с устойчивыми стремлениями и более или менее постоянным настроением, со слабым внешним выражением душевных состояний.

Такого ребенка надо учить видеть цель и стремиться к ее достижению.

МЕЛАНХОЛИК - с греческого означает «чёрная жёлчь». Человек меланхолического темперамента легкоранимый, склонный, глубоко переживать даже незначительные неудачи, но внешне вяло реагирующий на окружающее.

Они сумели преодолеть недостатки данного темперамента и творчески использовать преимущества: высокую чувствительность нервной системы, тонкую реакцию на малейшие оттенки чувств, глубокие эмоциональные переживания, отличающиеся большой устойчивостью.

Такого ребенка надо учить общению с другими людьми и не бояться новой обстановки.

Определить тип темперамента можно с помощью теста «Ваш тип темперамента» (Приложение № 4).

Советы родителям выпускников.

Как помочь выпускнику сдать экзамены? Ведь ЕГЭ - это стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому очень важно заранее подготовиться к нему и научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт.

Впереди многих выпускников ожидают еще вступительные экзамены, а при обучении в вузах, училищах и техникумах им предстоит сдавать по 8-12 экзаменов в течение года.

Конечно, присутствовать во время экзаменов и помочь ребенку при всем желании делать этого родители не могут. Экзамены - это дело сугубо индивидуальное и выпускник при сдаче ЕГЭ один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться и тревожиться за своего ребенка.

Многие родители согласно русской традиции перед экзаменами стараются ругать и критиковать ребенка, вместо того чтобы поддержать его. А те, у кого есть возможность, нанимают репетиторов и готовы оплачивать любые суммы за их услуги, лишь бы их чадо сдало ЕГЭ на «отлично».

Помощь родителей во время выпускных экзаменов очень важна, поскольку для успешной сдачи экзаменов необходима психологическая подготовленность ребенка. Задача родителей во время подготовки к сдаче ЕГЭ не ругать ребенка и не снижать его самооценку, а снизить напряжение, тревожность ребенка и подготовить хорошие условия для занятий, для отдыха и организовать правильное питание выпускника.

Вот что советуют психологи родителям выпускника.

Старайтесь избегать ссор, конфликтов и семейных скандалов перед экзаменами ребенка. Ребенку передается волнение родителей и если родители не могут справиться со своими эмоциями, это стрессовое состояние может стать у подростка причиной нежелания готовиться или допущения им ошибок при сдаче экзаменов.

Подбадривайте выпускника, хвалите его и отмечайте его хорошие поступки. Таким образом, родители могут повышать его уверенность в себе. Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах.

Каждый день наблюдайте за самочувствием старшеклассника. Измерять температуру и трогать каждый день лоб как у малыша, конечно, не следует, но только родители могут выявить первые признаки болезни, связанные с переутомлением и стрессами. Если выпускник по любому поводу раздражается, начинает плакать и боится сдачи экзаменов, за помощью необходимо обратиться к психологу.

Строго контролируйте режим дня ребенка и не допускайте перегрузок. Подготовка к экзаменам должна сочетаться с отдыхом. Через каждые 40 минут занятий старшеклассник должен отдохнуть не менее 10 минут. Если ребенок очень усердный, не давайте ему готовиться к экзаменам более 10 часов в день. Лучшее время для подготовки - дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается. Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе.

Обеспечьте дома удобное рабочее место и условия для выпускника. Выделите ребенку рабочий стол, где не должно быть ничего лишнего, а только материалы необходимые для подготовки к экзамену. Следите за тем, как сидит ребенок: нельзя сидеть, сильно согнувшись, и читать лежа. Очень важно сохранить зрение во время экзаменов, ведь зрение многих старшеклассников портится именно во время экзаменов. Держать учебник при чтении надо в наклонном положении на расстоянии 20 см от глаза. Температура воздуха в комнате должна быть нормальной, а свет падать с левой стороны. Старайтесь создать тишину во время подготовки ребенка к

экзаменам, проследите за тем, чтобы ему никто не мешал.

Следите за тем, чтобы ребенок каждое утро делал зарядку около 30 минут. Это поможет лучше освоить материал и восстановить работоспособность. После физических упражнений улучшается кровоснабжение мышц, снимается утомление глаз и появляется ощущение бодрости.

Объясните ребенку, что во время подготовки экзаменов нельзя играть в компьютерные игры, смотреть боевики и фильмы ужасов. Необходимо беречь силы и нервы для подготовки к экзаменам. Негативно влияют на память кофе, лекарственные препараты, энергетические напитки.

Во время умственного напряжения человеку нужно сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины. Для стимулирования работы мозга включайте в рацион питания ребенка рыбу, мясо, яйца, творог, живые йогурты, орехи, курагу, больше овощей и фруктов.

Порадуйте ребенка плиткой горького шоколада и бананами, они способствуют выработке «гормонов счастья». Исключите сухомятку, подросток во время экзаменов должен питаться четыре раза в день горячей пищей. Нельзя во время подготовки к экзаменам соблюдать диеты.

Родители должны помочь школьнику сформировать адекватное отношение к экзаменам - как к важной и ответственной части учебного процесса, а не как к чему-то особенному.

В дальнейшей работе со старшеклассниками для успешной подготовки к ЕГЭ надо определить кто ты с помощью теста: «Сова, жаворонок или аритмик». (Приложение № 5).

Нельзя не отметить важность влияния **родительских установок** на эмоциональное состояние детей.

Душевная жизнь человека чрезвычайно сложна, так как психика состоит из двух взаимоопределяющих составных: осознаваемое и неосознаваемое — сознание и подсознание.

В неосознаваемой сфере важное значение имеет фиксированное отношение к себе, к другим и к жизни в целом. Определяют это установки и психологическая защита. Родителям особенно важно понять, какую роль в эмоционально-личностном развитии ребенка играют родительские установки. Бесспорно, родители — самые значимые и любимые для ребенка люди. Авторитет, особенно на ранних этапах психо-эмоционального развития, непререкаем и абсолютен. Вера в непогрешимость, правоту и справедливость родителей у детей непоколебима: «Мама сказала...», «Папа велел» и т. д.

Взрослые люди, способные осознавать и контролировать, многое «подвергают сомнению», ставя психо-экологические защиты к установкам и требованиям окружающих, руководствуясь собственными желаниями и мотивами. Они не пускают в свое подсознание те установки, которые сознательно им не нужны. («Курить вредно!» — хочу и курю!)

Дети не могут этого делать. Они не в состоянии поставить психологический барьер в отношениях с родителями. Поэтому многое из тех установок, которые они

получают от своих родителей, в дальнейшем определяет их поведение, причем стереотипное, одинаковое в сходных жизненных ситуациях. Несомненно, большая часть родительских установок положительна и способствует благоприятному развитию личного пути ребенка. А раз они помогают и не мешают, то и осознавать их необязательно. Это своеобразные инструменты психологической защиты, помогающие ребенку сохранить себя и выжить в окружающем мире. Примером исторически сложившихся и передаваемых из поколения в поколение положительных установок, охраняющих человека, являются пословицы и поговорки, сказки и басни с мудрым адаптационным смыслом, где добро побеждает зло, а мудрость — глупость, где важны стойкость, вера в себя и свои силы.

Задумывались ли вы, взрослые, какие установки дали вам ваши родители, не являются ли они внутренними указателями на вашем жизненном пути? Внимательно рассмотрите таблицу родительских установок и подумайте, прежде чем что-то категорично заявлять своему ребенку о последствиях, а не ваших ли родителей это установки? Не говорите своему ребенку того, чего бы вы ему на самом деле не желали.

Негативные установки	Позитивные установки
Сказав это,	исправьтесь
«Сильные люди не плачут».	«Поплачь — легче будет».
«Думай только о себе, не жалея никого».	«Сколько отдашь — столько и получишь».
«Ты всегда, как твой (я) папа (мама)».	«Какая мама умница! Какой у нас папа молодец! Они самые хорошие!»
«Дурачок ты мой!»	«В тебе все прекрасно...»
«Уж лучше б тебя вообще не было на свете!»	«Какое счастье, что ты у нас есть!».
«Вот и будешь по жизни мыкаться, как твой папа (мама)...».	«Каждый сам выбирает свой путь».
«Не будешь слушаться — заболеешь!».	«Ты всегда будешь здоров!»
«Яблоко от яблоньки не далеко падает».	«Что посеешь, то и пожнешь».
«Сколько сил мы тебе отдали, а ты...»	«Мы любим, понимаем, надеемся на тебя».
«Не твоего ума дело...»	«Твое мнение всем интересно».
«Бог тебя накажет!».	«Бог любит тебя!»
«Не ешь много, будешь толстый, никто тебя любить не будет».	«Кушай на здоровье!»
«Не верь никому, обманут!».	«Выбирай себе друзей сам...»
«Если ты будешь так поступать, с тобой никто дружить не будет!»	«Как ты относишься к людям, так и они к тебе». «Как аукнется, так и откликнется».
Ты всегда это делаешь хуже других...»	«Каждый может ошибаться! Попробуй еще!»
«Ты всегда будешь грязнулей!»	«Какой ты чистенький всегда и аккуратный!» «Чистота — залог

	здоровья».
«Женщина глупее мужчины...»	«Все зависит от человека...»
«Ты плохой!»	«Я тебя люблю любого...»
«Будешь букой — один останешься».	«Люби себя и другие тебя любят».
«Все хорошее всегда кончается, нельзя всегда есть конфетки...»	«Все в этой жизни зависит от тебя».

Этот список вы можете продолжить сами, кое-что в нем вы узнали, подумайте, какие установки мешают вам жить и не давайте их своим детям, если не хотите, чтобы что-то в вашей жизни повторялось в ваших детях.

Как часто вы говорите детям...

- Я сейчас занят(а)...
- Посмотри, что ты натворил!
- Это надо делать не так...
- Неправильно!
- Когда же ты научишься?
- Сколько раз я тебе говорила!
- Нет! Я не могу!
- Ты сведешь меня с ума!
- Что бы ты без меня делал!
- Вечно ты во все лезешь!
- Уйди от меня!
- Встань в угол!

Все эти «словечки» крепко зацепляются в подсознании ребенка и потом не удивляйтесь, если вам не нравится, что ребенок отдалился от вас, стал скрытен, ленив, недоверчив, неуверен в себе.

А эти слова ласкают душу ребенка:

- Ты самый любимый!
- Ты очень многое можешь!
- Спасибо!
- Что бы мы без тебя делали?!
- Иди ко мне!
- Садись с нами!..
- Я помогу тебе...
- Я радуюсь твоим успехам!
- Что бы ни случилось, твой дом — твоя крепость.
- Расскажи мне, что с тобой...

Чувства вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Не стоит превращать жизнь в уныние, иногда ребенку вовсе не нужна оценка его поведения и поступков, его просто надо успокоить. Сам ребенок — не беспомощная «соломинка на ветру», не робкая травинка на асфальте, которая боится, что на нее наступят. Дети от природы наделены огромным запасом инстинктов, чувств

