

Гомельский городской
социально-педагогический центр

Отдел профилактики и
комплексной реабилитации

Адрес центра:

г.Гомель,
ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035

Наши контакты:

тел./факс: 32-70-40

Эл. почта:

gdzrc@gomel.gov.by

Сайт центра:

www.gomel-gdzrc.gov.by

Инстаграм:

[gdzrc.opikr](https://www.instagram.com/gdzrc.opikr)

Управление образования Гомельского городского
исполнительного комитета

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской социально-педагогический
центр»





Батарейка вашего ребенка: Индикатор
внутреннего состояния


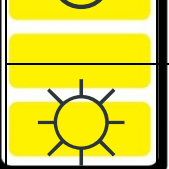
(для родителей)

Гомель, 2026


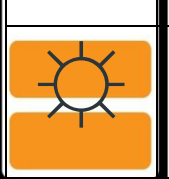
100% — Полный заряд (Норма)

| | | |
|--|-------------------|--|
|  | Поведение | Ребенок любопытен, легко переключается с игры на уроки, быстро мирится после ссор. |
|  | Что делать | Просто поддерживать текущий режим и хвалить за успехи. |


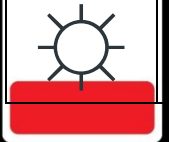
50% — Режим энергосбережения (Первые признаки кризиса)

| | | |
|--|-------------------|---|
|  | Поведение | Появляется раздражительность, «зависание» в гаджетах, капризы из-за мелочей. Ребенок начинает чаще жаловаться на усталость. |
|  | Что делать | Снизить требования! Отмените лишние дела, разрешите подольше поспать, побудьте рядом без нотаций. |

10% — Критический уровень (Кризис)

| | | |
|---|-------------------|---|
|  | Поведение | Полная апатия («ничего не хочу») или вспышки ярости. Ребенок замыкается в себе или начинает часто болеть (голова, живот). |
|  | Что делать | Экстренная подзарядка! Уберите все «поглотители энергии» (давление, оценки, критику). Сейчас главное — физический и эмоциональный покой. |

0% — Глубокий разряд (Пора к специалисту)

| | | |
|--|-------------------|---|
|  | Поведение | Ребенок не видит выхода, говорит о бессмысленности всего, может наносить себе вред. |
|  | Что делать | Немедленно обратиться к психологу. |

Как стать «зарядным устройством» для своего ребенка?

1. **Качественный сон и еда.** Это базовый кабель питания. Без них психика не восстановится.

2. **Объятия и добрые слова.** Для ребенка это «быстрая зарядка». Даже 8 секунд крепких объятий снижают уровень стресса.

3. **Безопасная гавань.** Дом должен быть местом, где не «тратят проценты» на защиту от критики, а восполняют их.

4. **Слушание без оценки.** Просто дайте ему выговориться. Когда чувства названы — напряжение падает.

Помните: Бесполезно требовать работы от гаджета, который разряжен. Сначала — зарядка, потом — достижения.