

РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА



Защитите ребенка

от информационного давления!

Сейчас многие родители активно следят за событиями в мире, слушают и обсуждают новости. Важно не делать это в присутствии детей.

Если Вы наблюдаете у ребенка изменение поведения, повышение уровня тревожности, агрессии, страхов, поговорите с ребенком, спросите, что его беспокоит.

Важно контролировать контент, к которому ребенок имеет доступ в сети Интернет,

дозировать время нахождения ребенка в интернете. Можно предложить ребенку к просмотру (совместному или индивидуальному) фильмы или передачи развивающего характера.

Создайте вокруг ребенка стабильную и безопасную среду.

Окружите ребенка заботой и вниманием, соблюдайте режим дня, привлекайте к домашним делам. Проводите больше времени с ребенком, чтобы он чувствовал, что взрослые рядом и контролируют ситуацию.

Если ребенок задает вопросы, не игнорируйте их. Поговорите с ребенком о том, что его тревожит, дайте ему уверенность в том, что Вы справляетесь с ситуацией и можете обеспечить ему безопасность. Акцентируйте внимание на необходимости ответственно относиться к своим повседневным делам: к работе, к учебе, к поручениям и пр.

Ежедневно общайтесь с ребенком, чтобы понимать, чем сейчас живет Ваш ребенок, находится ли он в безопасности: не окружают ли его факторы, угрожающие психическому или физическому здоровью.

Подчеркивайте значимость семьи и чувство родства. Уверенность ребенка в том, что его принимают и любят, предотвратит желание искать признание в других группах, в том числе социально опасных.

Помните, для развития и эмоциональной стабильности ребенку необходимы Ваша любовь и чувство безопасности.

А особенно ребенку это ОСОБЕННО ВАЖНО!

8 (800) 200-01-22 телефон доверия для детей, подростков и их родителей (круглосуточно, бесплатно, анонимно)

8 (988) 245-82-82 телефон горячей линии экстренной психологической помощи детям, подросткам и молодежи, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.