

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ ВО ВРЕМЯ КАНИКУЛ



Уважаемые родители!

Предлагаемые рекомендации разработаны специалистами Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования ФГБОУ ВО «МГППУ» Министерства Просвещения Российской Федерации с целью профилактики деструктивного поведения среди детей и молодежи в период зимних каникул.

Мы расскажем Вам, на что стоит обратить внимание, как решать возникающие проблемы и найти взаимопонимание с ребенком.

9 советов, как помочь детям хорошо провести зимние каникулы

Каждый день находите время для физической активности. Физическая активность является важным элементом развития ребенка и ее нужно стараться поддерживать даже в период зимних каникул, когда на улице холодно, а светлое время суток небольшое. Выделите детям какое-то время, чтобы они бегали, шумели и выплескивали накопившуюся энергию, тем самым Вы снизите уровень раздражительности и при этом детям не будет скучно, а главное вы сможете контролировать этот процесс.

Создавайте и чтите свои семейные традиции. Вспомните собственное детство и новогодние каникулы. Вероятно, были традиции или ритуалы, которые Вам нравились, и это создавало ощущение праздника. Теперь Ваша задача создавать новогоднюю атмосферу, придумайте свои традиции или вспомните семейные, которые позволят погрузить детей в атмосферу новогоднего чуда.

Следите за потреблением сахара. Задача любого родителя следить за количеством потребляемого сахара в период новогодних праздников, когда количество сладостей крайне велико. Слишком большое количество сахара может вызвать у детей перепады настроения, сделать их чрезмерно возбужденными, и им будет намного труднее регулировать свое поведение.

Научите своих детей радости отдавать, а не просто получать. Вспомните, как приятно было сделать кому-то значимый подарок и почему. Если ребенок сделал что-то особенно доброе, полезное или великодушное, похвалите его за это. Само чувство признания может стать наградой.

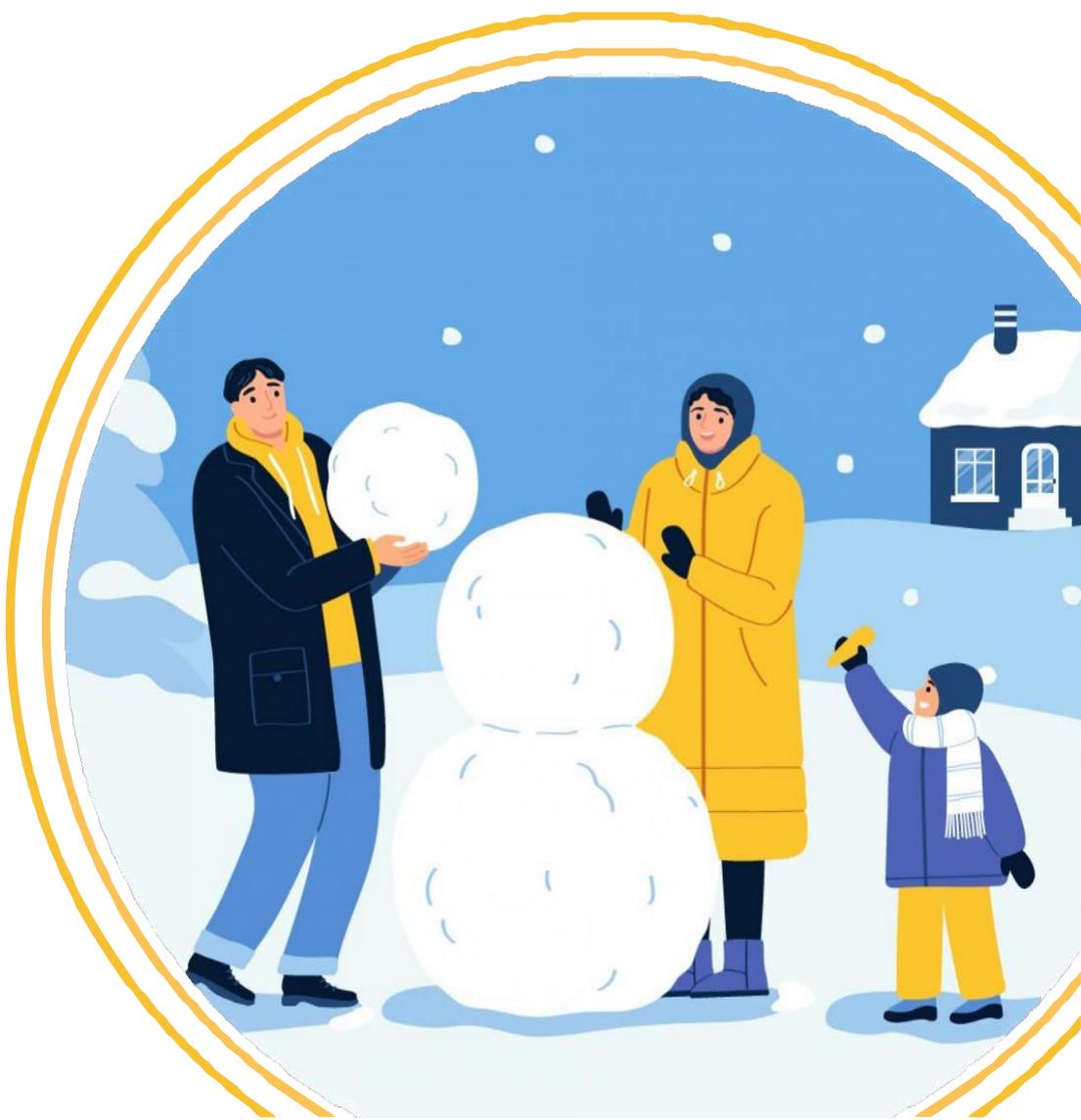
Не нарушайте полностью распорядок. Для большинства зимние каникулы означают неделю или больше вне школы, а следовательно, и меняется ежедневный распорядок. Соблюдение некоторых из привычных рутинных действий, соответствующих возрасту детей, поможет снизить стресс для всех.

Научите своих детей помнить о других. Это может быть пожертвование зимней одежды, еды или игрушек, а также нахождение времени для визита к кому-то, кто может быть одинок и нуждается в теплой беседе. Это может помочь Вашему ребенку развить чувство общности, ответственности и ценности взаимопомощи. Участвуйте всей семьей, и пусть это станет частью вашей праздничной традиции.

Детям все еще нужно спать (и родителям тоже). Конечно, Вам, возможно, не нужно укладывать их спать в обычное время, но необходимо следить за объемом сна, убедитесь, что ваши дети достаточно спят, это поможет им и Вам избежать срывов, вызванных эмоциональным истощением, вернуться к школьной жизни, когда каникулы закончатся.

Практикуйте осознанность и научите своих детей делать то же самое. Легко увлечься излишествами праздников. Это может быть еда, подарки, гости или мероприятия. Легко упустить из виду глубокую радость единения в суете. Находите время, чтобы замечать моменты любви и радости. Укажите на них своим детям, а затем позже возвратитесь к этим воспоминаниям.

Берегите себя. Если вы испытываете стресс, он, скорее всего, передастся и Вашим детям. Это нормально не быть идеальным. Можно отказаться от некоторых приглашений, проектов, прогулок или экстравагантных украшений. Лучше потратить время на то, что Вам и Вашей семье действительно нравится. Это лучше не только для Вас, но и для Ваших детей.



Каникулы как время для сближения всех членов семьи и создания семейных традиций

Выделяют несколько основных правил, которые родителям необходимо учитывать при создании и соблюдении семейных традиций:

- ♦ Позаботьтесь, чтобы придуманную вами традицию приняли все члены семьи, но при этом не стоит навязывать что-то только потому, что так делали в Вашей семье. У Вас новая семья, и в ней могут быть новые традиции. Если Вы с супругом выросли в разных культурах и даже придерживаетесь разных вероисповеданий, нет никакого смысла в том, чтобы начать бороться за то, «чьи традиции лучше и важнее». Объедините традиции с обеих сторон, обсудите, что Вы оставите, а что введете нового. Это будет прекрасный способ подчеркнуть уникальность Вашей семьи, обогатить культурное наследие и передать его детям.
- ♦ Наделите смыслом каждую традицию. Какую черту или ценность Вы бы хотели привить ребенку благодаря этой традиции? Например, можно создать ритуал, где все члены семьи пишут на листочке то, за что они благодарны прошедшему году. Потом складывают эти записки в красивую коробочку и, провожая старый год, передают ее по кругу. Каждый достает чью-то записку и пытается угадать, кто это написал. Эта традиция объединяет всю семью, учит ценить и быть благодарными за то, что каждый из них имеет.
- ♦ Привнесите в традиции что-то от себя, что-то такое, во что Вы вкладываете свою душу. Что-то, что Вы бы хотели передать своему ребенку. Например, каждый День рождения ребенка вместе с подарком ему вручают два конверта с записками. В одной из них написано, какую привилегию получает ребенок с достижением этого возраста, а во второй – новая обязанность. Так родители могут научить ребенка тому, что с взрослением мы получаем не только больше возможностей, но и больше ответственности.
- ♦ Пусть традиции будут гибкими. Они служат Вам, а не Вы – им. Если дети повзрослели, и им уже неинтересно делать то, что Вы делали раньше, традиции можно изменить или придумать другие!
- ♦ Не нагружайте себя количеством. Здесь качество гораздо важнее. Введите одну-две традиции. Пусть они приживутся, а тогда уже можно будет добавлять новые.
- ♦ Придумайте, как вовлечь всех членов семьи. Например, вместе наряжать елку к Новому году, в первый день каникул идти в театр или за месяц до праздника каждый день делать задание из ивент-календаря.
- ♦

Вот несколько идей для особенных, личных семейных традиций, которые сделают Вашу семью крепче, Ваших детей - увереннее в себе и благополучнее, а Вашу жизнь - счастливее:

- ♦ дни, когда кто-то из родителей уделяет время каждому ребенку отдельно (папа/дочка, папа/сын);
- ♦ семейный ужин;
- ♦ киновечер по пятницам;
- ♦ семейный поход в выходные в театр/цирк/музей;
- ♦ настольные игры по субботам;
- ♦ чтение сказки на ночь каждый день;
- ♦ завтрак с бабушкой по воскресеньям;
- ♦ фотографии первого и последнего дня школы (каждый год);
- ♦ совместное украшение дома на Новый год;
- ♦ преподнесение бабушкам и дедушкам фотоальбома с самыми лучшими фотографиями за год;
- ♦ совместное приготовление воскресного обеда;
- ♦ приготовление к празднику традиционного для Вашей семьи блюда.

Помните, что традиции должны объединять людей и приносить им радость. Если они являются поводом для конфликтов – это плохие традиции!

Пусть Ваши дети растут в счастливой семье!

Новогодние праздники: как отдохнуть детям, родителям и при этом сохранить своё психологическое здоровье

Для того, чтобы каникулы не стали для Вас и Вашего ребенка дополнительным стрессом, необходимо их заранее спланировать так, чтобы активный отдых чередовался с пассивным. Создание плана на каникулы – процесс творческий и увлекательный, лучше всего этот план разрабатывать совместно с ребенком, учитывая его интересы и желания, а также обговорить ожидания от предстоящих каникул. Пусть каждый ответит для себя, что такое отдых, и как понять, что он удался? Когда все желания будут озвучены, можно обсудить, как их осуществить.

В современном мире очень напряженный ритм жизни, и часто люди не умеют отдыхать и расслабляться. Наша с Вами задача, как родителей, постараться научить отдыхать наших детей. Часто, во время каникул бывает так, что родитель из любви к сыну или дочери хочет максимально разнообразить каникулярное время впечатлениями и пытается объять необъятное. Последствия такого «отдыха» закономерны – оба устают, в течении каникул часто возникают конфликты и недопонимание, и практически без сил выходят на работу и в школу.

Также при планировании каникул прислушайтесь к себе и к своим желаниям. Важно, чтобы и Вам было комфортно. Если Вы не любите собирать «Лего», а ребенок просит, не заставляйте себя, попробуйте приобщить к этому других членов семьи или пригласите друзей ребенка в гости, если такой возможности нет, предложите свои варианты игр. Это будет значительно лучше для вас обоих, нежели играть с ребенком, находясь в состоянии эмоционального напряжения.

Чтобы создать план отдыха на период каникул, необходимо учитывать, что младший школьный возраст имеет свои психологические особенности: импульсивность, склонность незамедлительно действовать, не подумав, не взвесив всех обстоятельств (причина – возрастная слабость волевой регуляции поведения); общая недостаточность воли – школьник 7-8 лет еще не умеет длительно преследовать намеченную цель, упорно преодолевать трудности.

Правила подготовки и поведения на Новогодних утренниках и елках

Приближающийся праздник Нового года - веселый и в тоже время ответственный период для детей и их родителей. Это время Новогодних елок и утренников в начальной школе, когда дети учатся работать в команде во время подготовки к празднику в школе, а также развлекаться с одноклассниками без родителей во время самого праздничного мероприятия. Большую часть работы по подготовке школьников к празднику берут на себя учителя, классные руководители. Однако на родителях так же лежит ответственность по созданию психологически комфортной атмосферы для детей, чтобы праздник прошел весело и запомнился надолго:

- ♦ Как правило, в начальной школе ребенок уже знаком с новогодними традициями, но, если вдруг это не так, родителям рекомендуется обсудить с детьми тему праздника и ответить на все возникающие вопросы. Будьте готовы, что вопросы могут возникать и у ребят, которые давно знакомы с праздником, и могут быть весьма каверзными («Если снегурочка – это внучка Деда Мороза, то где ее родители?»).
- ♦ В день мероприятия школьник должен быть готов физически: постараться выспаться, спланировать время питания, подобрать комфортную одежду,- чтобы ничто не отвлекало от происходящего и эмоциональный фон был ровным и позитивным.
- ♦ Обсудите ключевые моменты утренника, что там будет происходить (сколько по времени, какие конкурсы и развлечения будут), и кто будет присутствовать (друзья, одноклассники, гости) - это снизит тревогу ребенка.
- ♦ Если ваш ребенок отличается тихим характером и скромностью, перед утренником с ним можно обсудить, что он будет делать, во что будет одет, что делать если ему станет некомфортно и т.д. Активному ребенку в большей степени рассказываем о других участниках праздника, чтобы он не концентрировался на себе и не требовал к себе безраздельного внимания. Пусть он услышит о том, какие чудесные костюмы будут у других детей, какие персонажи участвуют в спектакле и т.д.
- ♦ Но не раскрывайте всех деталей - оставьте место для новогоднего сюрприза и чуда!
- ♦ Разучите с ребенком новогодние стихи и танцы, они могут понадобиться для демонстрации на празднике. Если елка проходит в школе - скорее всего номера готовятся в классе с помощью преподавателя. В таком случае вы можете попросить ребенка научить Вас танцу или сценке, которая досталась ему. Так школьник сможет стать полноправным участником процесса и контролировать его.

- Договоритесь, что будете присутствовать в зрительном зале, если это возможно, а перед началом представления обозначьте себя, чтобы ребенок заметил Вас.
- Если в новогодние праздники планируется посещение нескольких мероприятий, то пусть они отличаются по тематике (насколько это возможно), чтобы не вызвать скуку и негативные эмоции у ребенка. Пусть одна елка будет с полноценным вовлечением ребенка в действие, а другая - в формате спектакля и т.д.
- Не стоит настаивать на активном участии ребенка в мероприятии. Даже общительному школьнику может быть некомфортно в присутствии незнакомых взрослых. Успокойте ребенка, если он не готов к выступлению, объясните, что иногда может не все получаться, но это не страшно. Иногда ребёнок может растеряться, расстроиться и отказаться выступать, не настаивайте на выступлении, он может быть просто зрителем.
- Не превращайте праздник в соревнование - для этого есть спартакиады, дни здоровья и т.д.
- Разрешите ребенку выражать негативные эмоции. Не запрещайте ему говорить, чем он недоволен, и что ему не нравится. Выслушайте и посочувствуйте, однако не фиксируйте внимание на негативе, а постарайтесь сместить его фокус на что-то приятное и интересное.
- Постарайтесь поверить сами в новогоднюю сказку и получите истинное удовольствие от праздника.

С наступающим Новым годом!



Полезные контакты

1. ГОРЯЧАЯ КРИЗИСНАЯ ЛИНИЯ НА БАЗЕ
ФЕДЕРАЛЬНОГО КООРДИНАЦИОННОГО
ЦЕНТРА ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ В СИСТЕМЕ
ОБРАЗОВАНИЯ ФГБОУ ВО МГППУ **8-800-600-31-14**

Консультации по телефону для детей, подростков и их родителей. Бесплатно, круглосуточно, анонимно

2. ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ **8-800-200-01-22**

Оказывает психологическую помощь не только детям, но и родителям

3. ДЕТСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ МГППУ **8-495-624-60-01**
HTTPS://CHILDHELPLINE.RU/

4. ДЕТИ ОН-ЛАЙН **HTTP://DETIONLINE.COM/**
8 800 25 000 15

Бесплатная служба телефонного и онлайн-консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. Будни 9.00-18.00 (мск)

5. ТЕЛЕФОН НЕОТЛОЖНОЙ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ МСППН **С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА:**
051* (БЕСПЛАТНО).
С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА
(МТС, МЕГАФОН, БИЛАЙН):
8 (495) 051*
(ОПЛАЧИВАЮТСЯ ТОЛЬКО
УСЛУГИ ОПЕРАТОРА
СВЯЗИ).

Оперативная, анонимная, круглосуточная,
информационная, профилактическая и неотложная
квалифицированная психологическая помощь