

# РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ 5-8 КЛАССОВ ВО ВРЕМЯ ШКОЛЬНЫХ 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 у детей и молодежи в период зимних каникул.

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

## Как интересно и с пользой провести время всей семьей

Ваш ребенок входит или уже вошел в подростковый возраст, и вполне возможно, что Вам стало сложнее находить с ним контакт. У Вас много работы, и Вы устаете, Ваш ребенок загружен школой и дополнительными занятиями, и в обычное время Вам может быть непросто найти возможность для совместного времяпрепровождения. Будет здорово, если у вас получится использовать для этого зимние каникулы!



### Варианты семейного отдыха

Предложите каждому члену семьи составить список фильмов, которые он хочет посмотреть, выберите те, которые могут быть интересны всем и организуйте совместный просмотр! Можете создать атмосферу настоящего кинотеатра: задвиньте шторы, подготовьте попкорн или другие вкусности, устройтесь поудобнее. Завершив просмотр, обязательно обсудите увиденное, пусть каждый поделится своими эмоциями и мыслями, возникшими во время и после фильма.

У ваших детей, скорее всего, есть любимое домашнее блюдо, это может быть салат, «бабушкин» пирог или даже домашние наггетсы и чипсы. Предложите им приготовить его вместе. Ведь процесс готовки может быть творческим и очень увлекательным. Если такого блюда не оказалось, выберите необычный рецепт из интернета. Распределите обязанности между членами семьи и начинайте готовить. А после того, как ваш шедевр будет готов, вместе накройте красиво стол и приступайте к обеду/ужину, в процессе которого здорово будет обсудить впечатления от процесса и от результата.

Настольные игры – отличный вариант для семейного вечера. Это одновременно и весело, и помогает развитию детей.

Они учатся самостоятельно принимать решения, выстраивать план действий, часто в процессе игры развиваются мышление и память.

Если ваши дети любят что-то создавать, то можно устроить вечер творчества дома или пойти всем вместе на мастер-класс. Это может быть рисование картин маслом, изделия из эпоксидной смолы, глины, декупаж, бисероплетение, мыловарение и т.д.

Покажите своему ребенку, что можно и нужно делать добрые дела и помогать другим. Речь о волонтерской помощи. Вы можете отправиться всей семьей помогать собирать мусор около городского водоема или в парке. Или можно съездить в ближайший приют для животных и предложить погулять с собакой: здесь и активность, и благое дело, и общение с четвероногими друзьями, и вполне возможно, новая семейная традиция. Обсудите с ним, кому и как вы можете помочь прямо сейчас. Определите категорию, кому именно он хочет помочь: природа, пожилые люди, животные, дети, инвалиды. Поинтересуйтесь, почему именно эту категорию выбрал ребенок, и чем он может помочь. Найдите организацию, которая занимается помощью этой категории, свяжитесь с ними и предложите свою помощь. Это будет прекрасное время, проведенное с пользой.

Ну и конечно, можно воспользоваться всевозможными активностями, находящимися в вашем городе: аквапарк, веревочный парк, боулинг, экскурсия по городу, роллердром, скалодром, каток, горные лыжи, сноубординг, театр, концерт и т.д.

**Но не забывайте о том, как важно после всех мероприятий разговаривать с ребенком и обсуждать его и Ваши чувства, эмоции и мысли.**

## Самостоятельный досуг ребенка. Как организовать безопасное времяпрепровождение (когда ребенок хочет пойти гулять с друзьями один)

Период долгих новогодних каникул - долгожданная пора для детей и их родителей, когда можно отвлечься от повседневных дел, отдохнуть и провести время с близкими. При этом, несмотря на доброжелательную атмосферу за праздничным столом, в один из дней Ваш ребенок вполне может захотеть провести время самостоятельно с друзьями и одноклассниками. Как реагировать на подобную ситуацию, чтобы сохранить нервы себе и не испортить каникулы ребенку?

Воспринимайте информацию спокойно и взвешенно. То, что ребенок хочет личного времени и пространства - абсолютно нормально, как и то, что родитель совершенно спокойно может заниматься своими делами и встречаться со своими друзьями, а постепенная сепарация (процесс «отделения») от родителей - закономерный этап взросления ребенка.

В первую очередь, спокойно узнайте, чем планирует заниматься ребенок с друзьями. Спросите, кто будет на прогулке, если есть незнакомые Вам имена - попросите рассказать о них подробнее. Предложите свое содействие самостоятельному досугу ребенка: сообщите о готовности отвезти его с друзьями на каток или в парк, помочь залить горку во дворе и т.д., но не настаивайте, если видите, что ребенок отказывается от помощи.



Расскажите о правилах безопасности в праздники: чем опасны места массового скопления людей, общение с лицами в состоянии опьянения, неосторожное обращение с пиротехникой, игры на льду и т.д. Поделитесь своим беспокойством насчет тех или иных пунктов.



**Ребенок должен понимать, что расспросы связаны не с Вашим желанием его ограничить, а с Вашей ответственностью как родителя**

Чётко обозначьте рамки и правила. Если школьник считает себя достаточно взрослым для самостоятельных прогулок - ему следует быть готовым брать на себя ответственность за свои действия. Обсудите правила без предъявления ультиматумов: обговорите максимальное расстояние, на которое можно удаляться от дома (места, куда можно ходить, а куда - не стоит), ребенок должен быть доступен для связи (желательно попросить номера телефонов кого-то из друзей) и вернуться домой к определенному времени (включите в правило допустимую задержку - 10-15 минут).

На данном этапе взросления допустимо использование «локатора» или «маячка» в телефоне ребенка, но в подростковом возрасте от такой практики лучше отказаться. Подкрепите это своим примером: ведь Вы всегда на связи для ребенка, и он всегда может Вам позвонить, Вы предупреждаете, если задерживаетесь на работе и т.д. Сообщите о последствиях в случае нарушения ребенком договоренностей.

Вспомните и расскажите о своем опыте прогулок с товарищами: чем Вы занимались, что происходило, и как Вы договаривались со своими родителями.

В период отсутствия ребенка занимайтесь своими делами и отдыхайте, не стоит звонить ребенку каждые 15 минут, чтобы не портить настроение и сохранить доверительные отношения.

Будьте примером активного времяпрепровождения, поэтому на своем опыте покажите:

- как можно с пользой проводить время, а каких активностей лучше избегать;
- как правильно общаться и выстраивать дружеские отношения, а какие компании лучше обходить стороной;
- как заботиться о своей безопасности;

**Родительский пример – самый лучший способ воспитания!**

**Используйте время каникул для выстраивания с ребенком близких, теплых, доверительных отношений, ведь именно они будут Вашим фундаментом в его подростковый период.**

А пока он готов проводить с вами время - ходите с ним на каток, в театр, в кино, приглашайте его друзей, играйте в настольные игры, придумывайте сценарии праздников. И обязательно дайте ему время на самостоятельный отдых: прогулки с друзьями, чтение книг, прослушивание музыки и т.д.

Если соблюдать эти простые рекомендации, и Вам и Вашему ребенку удастся отдохнуть, наполниться положительными эмоциями, впечатлениями и с новыми силами вернуться к учебе и работе.

- **просмотр телевизора, поход в кино**
- **отдых на пляже у моря**
- **посещение солярия, СПА-салона массажного салона**
- **посещение театра**
- **музея или цирка**
- **чтение**
- **настольные игры**
- **поход в гости**

**Пассивный отдых:** под пассивным отдыхом понимается такой отдых, при котором человек не предпринимает никаких активных действий, ведет себя спокойно, не испытывает физических нагрузок, не обременяется мыслями и проблемами, расслабляется.

**Активный отдых:** это способ проведения свободного времени, разновидность хобби, в процессе которого отдыхающий занимается видами деятельности, требующими активной физической работы организма, работы мышц, всего тела.

- **коньки**
- **сноуборд**
- **лыжи**
- **пейнтбол**
- **скалодром**
- **пешие прогулки**



## Как не поссориться и конструктивно провести время вместе. Дисциплина без наказаний.

Для сохранения дисциплины необходим распорядок. Вместе с ребенком составьте план на каникулы - в какой день и что вы будете делать. Внесите в этот список все: поездки к родственникам, походы на каток или за покупками. При этом обязательно выделите время на отдельный отдых, ведь от совместного времяпрепровождения тоже надо отдыхать.

У ребенка может возникнуть желание провести время с друзьями без родителей (и родителям тоже полезно иногда посветить время себе!) или «посидеть в гаджетах». Не стоит ограничивать в этом ребенка (в пределах разумного). Заранее обговорите правила самостоятельных прогулок и время, отведенное на компьютерные игры и интернет. Договоритесь о последствиях, которые последуют в случае нарушения заранее оговоренных границ. В завершении графика оставьте место для подготовки к школе, сбора портфеля и т.д.

Поощряйте ребенка за соблюдение дисциплины, не обязательно каким-либо материальным способом. Иногда достаточно простой похвалы, чтобы ребенок понял, что все делает правильно.

Будьте последовательны: не меняйте свои решения и условия, иначе в будущем ребенок не будет готов договариваться с вами о чем-либо.

## Формирование самооценки, которая достаточно уязвима в этом возрасте

При заниженной самооценке подросток обычно сравнивает себя с другими «не в лучшую для себя» сторону, считая, что он чем-то хуже. Обычно, во время консультаций, если девочка говорит «я некрасивая», мы выясняем с ней, «а кто тогда красивая и почему?», приходя к тому, что данный показатель очень субъективен, т.к. ей также кто-то может нравиться и не нравиться, а у ее подруг на этот счет может быть совершенно иное мнение, и это нормально.

Так, если разбирать каждый из аспектов самооценки,

оказывается, что источников влияния масса: кто-то что-то сказал (или наоборот, не сказал), ребенок где-то прочитал, увидел, либо надумал себе сам. Так что, если вы слышите от своего ребенка фразы типа: «я некрасивый», «я глупый», «я - неудачник», или подобные, показывающие уничижительное отношение к себе, обратите на это внимание, и постарайтесь выяснить, почему ребенок так считает?

Стоит отметить еще один момент, касающийся подросткового негативизма. Если пояснить совсем просто, то негативизм - это желание делать наперекор просто потому, что «я так хочу». Можно воспринимать это как «протест ради протеста». Впервые родители сталкиваются с детским негативизмом в возрасте около 3-х лет, когда ребенок не хочет идти домой с прогулки просто потому, что это говорят родители. Или не хочет обедать, хотя родители видят, что ребенок проголодался.

У подростков эти проявления выглядят более тонко и изощренно. «С какой целью это происходит?» — спрашивают родители. С целью формирования собственного «Я», собственных психологических границ, а также проверки этих границ у окружающих, в том числе и родителей.

И здесь у обеих сторон формируется навык, который трудно передать через текст, но который вырабатывается через собственный опыт: выстраивание такого баланса в отношениях, чтобы не «задавить» отстаивание «Я» своего ребенка и уважение к собственным границам, но и при этом не сделать так, чтобы подросток начал манипулировать, чувствуя вседозволенность и неприятие родителей в качестве авторитета.

Обозначенные выше особенности поведения - лишь малая часть того, с чем сталкиваются родители, педагоги и сами дети. Следует помнить, что возникающие трудности часто не решаются за один день или один разговор (хотя очень хорошо, когда так случается).

Работа над взаимоотношениями - это трудоемкий процесс, и, если Вы понимаете ограниченность собственных сил и возможностей, мы рекомендуем обращаться к специалистам (психологи городских центров, детский телефон доверия, психологи в школе, медицинские работники, органы опеки и попечительства, социальные работники, специалисты иного профиля).



# Правила общения и психогигиена в Сети

При подключении к Интернету человек попадает в Сеть - быстро меняющееся и динамично реагирующее на запросы пользователя пространство.

Пользователи, в особенности дети, чувствуют себя в Сети достаточно уверенно, и иногда даже не задумываются о своей защищенности. При этом, несмотря на то, что в Сети действуют законы, правила и нормы поведения, гарантий полной безопасности не существует.

Это обусловлено совокупностью факторов:

В сети создается иллюзия анонимности, что снижает у некоторых людей степень ответственности за свои поступки и вызывает желание нарушать правила поведения и этические нормы.

Низкий уровень приватности в сети приводит к утечке личной информации в открытый доступ, где она может быть использована в преступных или хулиганских целях.

В сети присутствуют злоумышленники, противоправную деятельность которых полностью предотвратить невозможно.

Интернет несет в себе определенные риски, угрожающие психике и сознанию пользователей.  
В виду своей уязвимости, дети и подростки особенно подвержены им.

**Для того чтобы использование цифровой среды детьми было максимально продуктивным и безопасным с психологической точки зрения, необходимо в доступной форме информировать их об опасностях, которые таит в себе Сеть, а также о правилах «психологической гигиены» нахождения в сети:**

Важно соблюдать баланс между виртуальной и реальной жизнью - выходя в интернет по учебе или для общения с друзьями, запуская игру, школьникам следует продолжать заниматься спортом, хобби, общаться в реальной жизни, посещать общественные мероприятия (выставки, концерты, спортивные события).

Для защиты психического здоровья детей демонстрация и распространение шок-контента ограничены законодательством. Некоторые виды информации относятся к категории запрещенных. Рекомендуется обсудить с ребенком, что он хочет получить от просмотра того или иного материала, какие эмоции могут возникнуть в действительности, и какие могут быть последствия, а также рассказать об альтернативных вариантах удовлетворения интереса в той или иной области.

Школьникам необходимо быть предельно внимательными к тем, с кем они общаются в Сети, за дружелюбным аватаром может скрываться злоумышленник. Не следует сообщать малознакомым людям информацию о себе (адрес проживания и учебы, телефон, данные о близких, в особенности это касается обмена фотографиями и видео), а если собеседник проявляет настойчивость - необходимо сообщить об этом родителям. Объясните ребенку, какие могут быть последствия в случае пренебрежения этими правилами.

Кибербуллинг и травля может происходить посредством публикации в сети агрессивных, неприятных комментариев, постов, унижающих фото или видео. Объясните ребенку, что если он или кто-то из его знакомых подвергается травле, то можно обратиться за помощью к взрослым. Расскажите о способах предотвращения кибербуллинга путем блокировки агрессивных пользователей, сообщения о травле в администрацию социальной сети (такие жалобы рассматриваются быстро и эффективно). Если школьника пытаются вовлечь в конфликт - необходимо игнорировать агрессора, т.к. отсутствие реакции на его выпады

Важно помнить, что информация в интернете может стать общедоступной, даже будучи размещенной в личной переписке или на закрытых площадках. Фотографии, неосторожные высказывания могут быть вынесены на всеобщее обозрение и остаться в Сети навсегда. Обсудите с ребенком, как тот или иной контент, выложенный в сеть, может отразиться на репутации или навредить сейчас или в будущем.

## 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/](https://childhelpline.ru/)

4. ДЕТИ ОН-ЛАЙН [HTTP://DETIONLINE.COM/](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
- Оперативная, анонимная, круглосуточная,  
информационная, профилактическая и неотложная  
квалифицированная психологическая помощь
- С ГОРОДСКОГО ТЕЛЕФОНА:  
051\* (БЕСПЛАТНО).**  
**С МОБИЛЬНОГО ТЕЛЕФОНА  
(МТС, МЕГАФОН, БИЛАЙН):  
8 (495) 051\***  
**(ОПЛАЧИВАЮТСЯ ТОЛЬКО  
УСЛУГИ ОПЕРАТОРА  
СВЯЗИ).**