

КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЕЗОПАСНО ПРОВЕСТИ ЛЕТНИЕ КАНИКУЛЫ И НЕ ПОТЕРЯТЬ КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА





Организируйте совместный досуг

В зависимости от того, в какой форме пройдут каникулы (совместная поездка на море, отправка детей к бабушке, загородный лагерь или лагерь с дневным пребыванием) родителям **вместе с детьми** необходимо продумать организацию досуга на каникулах, чтобы отдых с одной стороны не превратился в сидение у телевизора или в гаджетах, а с другой не стал очередным напряженным испытанием с вовлечением в постоянную активность.

Помните, что **летние каникулы** – это **прежде всего отдых**, а не постоянный контроль за ребенком и придумывание для него различных заданий.





НИЦМП

Вовлекайте ребенка в совместное планирование

Можно вместе с ребенком с учетом его пожеланий, составить **список желаемых мероприятий**, о которых мечтали весь год, но так и не успели реализовать.

Не забывайте **отдыхать** сами, позволяйте себе расслабиться демонстрируя ребенку пример заботы о своем психоэмоциональном состоянии.

Экспериментируйте с новыми способами отдыха и досуга (поездки в новые места, экскурсии, пробуйте новые блюда, настольные игры и т.д.)

Помните о физической безопасности. Обсудите с ребенком правила безопасного поведения на улице, воде, в поездках и т.д.





НИЦМП

Придумайте семейные ритуалы и традиции

Для экологичного и бережного сохранения контакта с ребенком можно совместно придумать и создать различные **семейные ритуалы**: вкусный завтрак на столе, записочки с позитивными пожеланиями на холодильнике или зеркале в ванной, записанные аудио или видеосообщения в соц. сетях и мессенджерах, да или просто сообщения или картинки с пожеланиями.

Все это помогает настраивать и себя и своего ребенка на **положительные эмоции**, создавая у него ощущение, что родитель рядом, даже если ребенок находится на расстоянии от родителей на период летних каникул.



vk.com/hotline_help_me



НИЦМП

Интересуйтесь чем увлекается ваш ребенок

Очень важно **быть в курсе** того, чем интересуется ваш ребенок.

Одним из экологичных способов узнать это – можно запланировав **совместную поездку**, например за город, вместе с друзьями сына или дочки, тем самым познакомившись с окружением вашего ребенка и узнав их общие интересы.





НИЦМП

Не переборщите с впечатлениями

Зачастую родители хотят **по максимуму** насытить жизнь своих детей разнообразными эмоциями и впечатлениями, особенно во время летних каникул. Взрослые понимают ценность новых впечатлений и приключений, опираясь на собственный опыт.

Но для детей даже положительные эмоции могут стать дополнительным стрессом, с которым они не всегда могут справиться. У одних детей это выражается в желании, чтобы от них **отстали** и оставили в покое, у других – в попытке выпустить пар **любым** способом.



vk.com/hotline_help_me



НИЦМП

Наберитесь терпения

Не злитесь и тем более не ругайтесь, если ваш ребенок не хочет постоянно участвовать в разных активностях.

Помните, что по-настоящему ценные моменты – это не обязательно калейдоскоп различных мероприятий, а просто общение, беседы, совместное времяпрепровождение.

Важно не только предлагать активный досуг, но и **уметь слушать** ребенка, уделять внимание его эмоциям и потребностям.



vk.com/hotline_help_me



НИЦМП

КОНТАКТЫ БЕСПЛАТНОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ



**Всероссийский телефон доверия
(круглосуточно)
8-800-2000-122**



**Круглосуточная служба психологической
помощи и поддержки «ТЫ НЕ ОДИН»
8-800-302-33-39;**



**Горячая линия «Помогите мне!»
<https://resurs-center.ru/pomogite-mne>**



**Сообщество Digital психолог
https://vk.com/hotline_help_me**