

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

Как сохранять психологическое благополучие в период нестабильной ситуации в мире

- Будьте максимально бдительны. В последние дни на различных ресурсах появляются призывы к детям и молодежи выходить на несанкционированные акции в российских городах. Все это может втянуть школьника в противоправные действия. Интересуйтесь планами своего ребенка, оградите его от опасности участия в несанкционированных акциях.
- Сохраняйте спокойную атмосферу в кругу семьи. Детям важно видеть рядом с собой уверенных в себе взрослых.
- Не запрещайте ребенку обсуждать с вами ситуацию в мире. Выслушайте его и объясните, что мнений может быть много, главное сейчас – заботиться друг о друге.
- Организуйте занятость и досуг ребенка.
- Наблюдайте за эмоциональным состоянием ребенка. Если Вы видите резкие изменения в его настроении или поведении, узнайте, что его беспокоит, обсудите, какие есть выходы из этой ситуации, предложите свою помощь. При необходимости обращайтесь к специалистам.
- Информируйте ребенка о ресурсах психологической помощи, которыми он может воспользоваться самостоятельно и анонимно.

РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

8(800) 250 11 91 – Психологическое консультирование родителей

8(800) 200 01 22 – Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

[МЫРЯДОМ.ОНЛАЙН](#) – Анонимный чат для подростков ГБУ ГППЦ ДОНМ

051 – Московская служба психологической помощи населению