



- Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на самостоятельное решение.
- Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку. Сравните его с ним же самим, но менее успешным.
- Следите за выражением своего лица, когда обращаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо — «психологическая пощечина» ребенку.
- Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.

Запись на консультирование к педагогу-психологу:
по телефону: 8-981-724-86-77
по электронной почте: cdk.prioz@yandex.ru

г. Приозерск 2022 год

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ДЕТЕЙ,
НУЖДАЮЩИХСЯ В ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ»

ПАМЯТКА

«Как сохранить психическое здоровье ребенка»

- Как можно больше проводите вместе со всей семьёй, обходя прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
 - Старайтесь чтобы друзья вашего ребёнка обязательно бывали в вашем доме - вы должны их хорошо знать.
 - Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребёнок ничего не будет от вас скрывать.
 - Не заставляйте ребёнка доверять свои тайны: «Мы всё должны знать о тебе» - этим вы ничего не добьётесь.
 - Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьями, способными понять и сопереживать.
 - Будьте примером для ребёнка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться в старости.
 - Помните, что ребёнок со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.
 - Всегда находите время поговорить с ребенком.
- Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, обсуждайте их, давайте советы.

Памятка для родителей по сохранению социально-психологического здоровья детей и подростков.

1. Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и некоторая музыка, образы жизни и радости, т.е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку. Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток бомбардирует сознание наших детей ежедневно и ежедневно.

2. Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая разрушает тело и душу вашего ребёнка. Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.

3. Знайте, что виртуальные образы привлекают внимание вашего ребёнка и создают психологическую зависимость, прежде всего, потому, что они искусственно стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, их сбой, происходящие благодаря скорости, яркости, эффекту «мелькания», увлекающему сюжету и необычным переживаниям.

4. Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые играет ваш ребёнок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника. Случается, что ребёнок совершает акт виртуального убийства до нескольких сотен (!) раз за одну игру.

5. Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя, ребёнок не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания). Наоборот, привычная человеческая шкала перевернута: ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства.

6. Учитывайте факторы вредного физиологического воздействия электромагнитного излучения при работе ребёнка с компьютером:

- Повышенная утомляемость, раздражительность, истощаемость нервной системы;
- Расстройство сна, нарушение памяти;
- Рост аллергических реакций организма;
- Специфические боли в затылке и пальцах при работе с клавиатуре.

7. Помните, что рекомендованное специалистами максимальное время с компьютером строго ограничено: для детей после 6 лет – 10 минут; младших школьников – 15 минут; учащихся 5-6 классов – 20 минут; 8-9 классов – 25 минут; для старшеклассников – не более 30 минут в день.

8. Прислушайтесь к информации из медицинских источников: массовая работа детей с компьютерами и видеоприсадками уже привела к тому, что количество близоруких детей увеличилось в 10 раз.

9. Присмотритесь к линии поведения, наслаждаемой многочисленными мультсериалами, фильмами для самых маленьких, компьютерными играми для более старших детей. Из виртуально мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: культ силы, агрессии и асоциального поведения. Всё это приводит в итоге к увеличению и без того неестественно высокой гипертрофированности наших детей.

10. Не лишайте вашего ребёнка живого, полноценного и радостного детства! Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться всего лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего детского сознания. Виртуальные миры не причиняют вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций.