***Еще раз о здоровье детей или рекомендации школьного психолога родителям!***

*Забота о физическом здоровье детей знакома всем родителям. Однако, далеко не все, задумываются о психологическом здоровье собственных детей.*

*Хотя именно комплексная забота о физическом и психологическом здоровье, является необходимым и важным условием благополучного развития современного школьника.*

1. Позитивный настрой. Очень важно поддерживать в семье атмосферу теплоты, заботы и поддержки. Чувство защищенности и уверенность в родительской любви способствуют более успешному развитию ребенка.
2. **Уделяйте каждый день ребенку время для общения**. Вопросы «Как у тебя дела?», «Что нового в школе?», «Что интересного происходит в кружках?», «Как дела у твоих друзей?», «Что тебя беспокоит?», «Чем тебе помочь?», «Конечно, тебе обидно…» помогут детям чувствовать любимым и нужным своим родителям.
3. Доверительное взаимодействие. Необходимо потратить немало времени и сил на установление доверительного контакта с ребенком. При взаимодействии ребенок ведет себя в соответствии с законами живой природы. Уровень его открытости прямо связан с ощущением собственной безопасности. Ребенок будет молчать, огрызаться, лгать или демонстрировать другие формы защитного поведения, пока не почувствует, что никто не нарушает его безопасность.
4. Иногда ребенку нужно просто понимание, и одно лишь ласковое слово, поцелуй способно снять его озлобление. В других случаях только принятия и сочувствия ребенку бывает недостаточно.
5. Родителям следует сосредоточить усилия на формировании желательного поведения, подавая детям пример просоциального поведения (заботы о других, помощи, сочувствия).
6. Необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Например, агрессию проявляют те дети, которые никогда не знают, какую реакцию родителей вызовет их поведение на этот раз (в зависимости от настроения родителей получит либо подзатыльник, либо поощрение).
7. Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля поведения детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере неприятных черт.
8. Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него чувство контроля. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими.
9. Хвалите и отмечайте успехи ребенка! Это повышает самооценку, чувство компетентности, развивает уверенность в себе.
10. У детей **всегда должна быть возможность поговорить, поделиться,** обсудить спорные [вопросы с родителями и объяснить им](http://psihdocs.ru/prilojenie-4-otveti-na-voprosi.html) причины своих поступков - это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение и уверенности.
11. Ребенок имеет право выражать свои отрицательные эмоции, но делать это не с помощью визга или тумаков, а словами. Необходимо учить ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился». Когда взрослый рассержен, важно сдерживать гнев, но высказать свои чувства четко и сердито: «Я рассержен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т.д. - он будет так же вести себя с другими детьми и людьми.
12. Задача родителей в том, чтобы научить детей правильно направлять, проявлять свои чувства. Важно научить ребенка разряжаться - избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию «в мирных целях».
13. Корректно отслеживайте с кем общается ваш ребенок в социальных сетях, в каких интернет группах состоит. Это можно посмотреть в истории посещений или добавив себя в друзья. В случае обнаружения информации и общения в запретных группах, не нужно ругать, выпытывать у ребенка информацию.
14. На стационарных компьютерах и ноутбуках можно установить фильтры, которые блокируют доступ к вредоносным сайтам и к социальным сетям.
15. Если симптомы сохраняются, в особенности, если они угрожают здоровью или мешают повседневной жизни ребенка, необходима консультация психолога или психиатра.
16. Обращаться за помощью стоит не только к специалистам-психологам, но и к авторитетным людям, которые умеют и любят работать с детьми – руководителю секции, творческой студии, учителю и т.д.
17. **По любым вопросам, связанным с получением психологической помощи, можно непосредственно обратиться в Центр диагностики и консультирования г. Улан-Удэ или позвонить по телефону доверия 553816, по федеральному телефону доверия 8-800-2000-122.** Также консультацию можно получить, позвонив в ЦДиК **по телефонам: 89148459983; 553817**
18. По отношению к самой неформальной интернет группе — при её выявлении стоит непременно подать соответствующие **заявления в полицию и прокуратуру**.
19. Как распознать опасные группы**.** У каждой группы есть свой знак, логотип. У детей, которые состоят в опасных группах, появляются не свойственные ранее рисунки, связанные с новой «идеологией». Дети рисуют символы данных групп, поэтому необходимо отслеживать в тетрадях, дневниках, на теле сигнальные записи.

### Также в группе может присутствовать соответствующая музыка, которая вгоняет в транс и депрессию. Проявите интерес к музыке, к исполнителям, к музыкальным группам, которые слушает ваш ребенок.

1. Ограничение времени пребывания в сети. Но сделайте это так, чтобы ребёнок не догадался об этом. Необходимо не просто отнимать у ребенка его привычное времяпровождение, но давать что-то взамен - нечто столь же увлекательное, но из реальной, а не виртуальной жизни. Поиск альтернативных способов времяпровождения (спортивной, художественной, организаторской - кружки, секции, олимпиады, конференции, волонтерство, рисование, вышивание, чтение книг, семейные походы, традиции и т.д.). Оказание большего внимания своей реальной жизни (проблемам в школе, в семье, друзьям).
2. У школьного психолога ребенок может пройти анонимную диагностику на определение эмоционального состояния (тревожность, самооценка, притязания, чувство одиночества, агрессивность и т.д.) (с согласия родителей).

*Дорогие родители, самая главная рекомендация - это внимание и любовь к своему ребенку! Ребенок должен знать, видеть и чувствовать, что родители его очень любят, что существующие проблемы решаемы совместными усилиями! Говорите чаще своим детям о любви к ним!*