

Уважаемые родители, сегодня нам необходимо поговорить на очень важные темы. Забота и желание всех родителей – сохранить и укрепить здоровье детей, научить их заботиться о себе, знать основные правила поведения в обществе и придерживаться их, иметь единое понимание о Добре и Зле.

То, что о здоровье можно позаботиться, занимаясь физкультурой, правильно кушая – это все знают. А вот про здоровье психологическое помнят не все. А ведь зачастую именно от него человек может либо слабеть, либо становиться сильным. Всем нам знакомо **слово «стресс»**, это понятие означает ситуацию, когда системы организма работают с напряжением. Кратковременный стресс нас закаляет, длительный стресс приводит к истощению сил организма. В таком состоянии некоторые люди подвержены депрессиям, могут решиться на суицид, могут попасть в разные экстремистские организации. Происходит это незаметно, когда малознакомый и незнакомый человек выражает сочувствие вам, видя вас в плохом настроении («Я понимаю, как тебе плохо», «Да, эти люди только о себе и думают. Пойдём со мной, у нас тебя никто не будет расспрашивать, ругать или воспитывать»).

Уважаемые родители, спросите своих детей, куда можно попасть, если пойти с таким «добрыйм» человеком? Выслушав их ответы, добавьте: под видом сочувствия и поддержки человека могут втянуть в преступную группу, в группу наркоманов, в секту, в экстремистскую организацию.

ВАС ДОЛЖНО НАСТОРОЖИТЬ, если в новой компании ругают страну, законы и порядки, взрослых: родителей и учителей, говорят, что одни народы стоят выше других народов, предлагают бить и издеваться над «лохами и дураками» и т.д.; предлагают быть свободными и поступать как хочется, потому что «в мире кто сильней и не зависит от других, тот главней».

Разговаривайте с детьми на темы: в какой стране мы живём, о роли каждого человека в том, чтобы делать свою родину лучше, о том, что в жизни всё происходит по закону «ПРИЧИНЫ и СЛЕДСТВИЯ» (ты относишься к людям с уважением, по-доброму, то в ответ люди будут относиться к тебе также; если ты обижаешь кого-то, демонстрируешь силу, то найдётся тот, кто будет тебя сильней и может обидеть тебя).

Порассуждайте с детьми над вопросом: «Что поможет нам сохранить психологическое здоровье, не попасть под «плохое» влияние?» Возможные ответы:

- 1) Знания, о том, что в мире есть такие организации, которые хотят разрушить мир.
- 2) Умение сделать выбор между ДОБРОМ и ЗЛОМ, ценность нашей ЖИЗНИ.
- 3) Хорошее самоуважение, любовь к семье, к родине, уважение ко всем людям.
- 4) Умение справляться со стрессами и плохим настроением.

Какие способы повышения настроения и освобождения от стресса вы знаете?

(Дайте ответить детям, затем добавьте от себя) Действительно, хорошей профилактикой являются:

- занятия творчеством, танцами, спортом и другим любимым делом;
- позитивные мысли: «Какой хороший, счастливый день», «Какая прекрасная погода», «Какой хороший человек рядом со мной», «У меня всё будет хорошо, даже если пока полоса неудач», «Я знаю, что мне точно повезёт!», «Я уверен(а), что вокруг хорошие люди, даже если мы не совпадаем во мнении»;
- восприятие неприятного события как УРОКА («То, что случилось – очень неприятно, но лучше попробовать понять: чему эта ситуация меня научила?», «Скажу СПАСИБО этой ситуации, она меня научила быть сильней, добрей (и т.д.), я буду жить дальше, «не наступая на грабли»);

- сбрасывать напряжение в душе, в бассейне, в
- заряжаться позитивом, играя с животными, с младшими братьями, сёстрами, с родителями;
- рассказывать о своём плохом настроении близким людям: родным, друзьям, обсуждать неприятные события и варианты выходов из ситуации;
- обращаться к психологу школы, Дворца детского творчества или по телефону Доверия (тел. **8-800-2000-122**)

В завершении беседы прочтите вместе с ребёнком памятку по антитеррору. Она также размещена в разделе «Информация» и объясняет: как защитить себя дома, в подъезде, во время террористического акта.

Желаем вам здоровой, благополучной и безопасной жизни!



Информация на заметку

Телефоны доверия и психологической помощи для детей, подростков и их родителей:

Кризисный центр (ул. Советская, 36)
тел. 263-51-23

**Челябинский областной центр социальной защиты «Семья»: тел. 007
722-07-65, 722-07-38, 721-19-21**

Областной центр диагностики и консультирования детей
(Челябинск, ул. Худякова, 20),
тел. 260-91-51, 260-92-81

Центр психологического консультирования и развития личности ЮурГУ: тел. 751-29-15. 89320158303

Центр диагностики и консультирования
тел. 269-77-77

Центр «Содействие»
тел. 264-01-95, 265-35-02

Единый всероссийский детский телефон доверия
тел. 8-800-2000-122