

Весенние каникулы: чек-лист безопасности от психолога

Ура, каникулы! Самое время гулять, наслаждаться солнцем и ручьями. Но чтобы отдых прошел без тревог, давайте договоримся с детьми о главном. Делимся простыми правилами, которые сохранят ваше спокойствие и подарят ребенку уверенность.

Правило «Весенней погоды»

Снег только кажется безопасным. Обсудите с ребенком:

- Обувь должна быть удобной (гололед никто не отменял!).
- Сосульки и крыши — обходим стороной.
- Вода в лужах холодная — ноги мочить нельзя не только потому, что заболеешь, но и потому, что можно не заметить яму или острый предмет.

Правило «Уверенного отказа»

Напомните ребенку его право говорить: «НЕТ» взрослым. Репетируем фразы:

- «Я вас не знаю, я никуда с вами не пойду».
- «Не трогайте меня!»
- «Помогите! Это не мой папа!»

Уверенный голос и знание, что можно нарушить правила вежливости ради безопасности, спасают жизни.

Правило «Цифрового детокса»

Весна создана для живого общения. Постарайтесь вместе сократить время в телефоне. Предложите альтернативу: запустить бумажного змея, построить плотину в ручье, испечь печенье. Общие дела сближают лучше любых лекций.

Главное правило психологической безопасности

Сделайте ребенку «якорь»: скажите, что вы всегда на связи. Что бы ни случилось (промок, порвал куртку, поссорился с другом) — домой можно прийти и получить поддержку, а не наказание.

Пусть каникулы будут наполнены радостью и открытиями! Ваш педагог-психолог.