

## **Поради психолога щодо покращення психологічного стану дітей**

### ***Піклуйтесь про власний психоемоційний стан***

- Виділяйте час для розвантаження та заспокоєння, виконуйте релаксаційні вправи (можливо навіть разом із дитиною).
- Знайдіть час для себе, бо від вашого стану залежить стан вашої дитини.
- Пам'ятайте, у ваших дітей є тільки ви, ви для них головний приклад.

### ***Будьте надійною опорою для Вашої дитини***

- Дитина поруч з вами повинна відчувати себе в безпеці, що її почуття і думки цінують
- Вірте в свою дитину та підтримуйте її в будь якій справі та в будь яких обставинах  
Захищайте свою дитину, але візьміть за правило обговорювати ситуації, де вона потребувала захисту
- Слідкуйте за єдністю Ваших слів та дій, не цікавтесь життям дитини «для годиться», будьте послідовні.

### ***Активно спілкуйтесь зі своєю дитиною, адже це укріплює психологічний зв'язок***

- Регулярно комунікуйте з дитиною, не намагайтесь її повчати, давати поради чи висміяти.  
Вибудовуйте діалог на основі активного слухання, демонструйте дитині важливість її думок та переживань, не знецінюйте почуття дитини, навіть якщо для вас вони здаються незначними
- Будьте емоційно доступними, не бійтесь проявляти власні емоції та почуття, покажіть приклад своїй дитині.

### ***Будуйте довірливі стосунки***

- Будьте уважні до поведінки дитини, навчіться розпізнавати прояви позитивних та негативних станів
- Використовуйте проєктивні методики, тренуйтеся в розпізнаванні брехні, а також слідкуйте за правдивістю власних висловлювань

### ***Підтримуйте сприятливу атмосферу вдома***

- Пам'ятайте, що кожна дитина унікальна, дотримуйтеся індивідуального підходу та враховуйте її потреби та почуття. Засоби та методи створення сприятливої атмосфери можуть бути різними, наприклад, спільні ігри, творчість, спілкування та взаємодія з близькими, сімейні подорожі.
- Створіть безпечне та довірливе середовище, де дитина почувається захищеною та підтриманою. Головне – це показати дитині, що вона завжди може розраховувати на підтримку та розуміння вдома, без засудження та докору.

### ***Не приймайте поведінку дитини близько до серця***

Безумовно батькам стає боляче, коли дитина відштовхує їх або відмовляється від обіймів. Коли дитина вчиться словесно виражати свої емоції, ви можете почути від неї: «Я тебе ненавиджу!» або навіть «Ти мені більше не мама!». Не сприймайте ці слова буквально: так дитина висловлює свої страх, злість, розчарування та інші негативні емоції, які також є дуже важливими в психіці. Діти тільки вчаться диференціювати і виражати свої почуття емоції, і найкращі вчителі для дітей це їх батьки.

Люблячи та виховуючи своїх дітей, пам'ятайте також і про себе.

**Бо Ви для своїх дітей Всесвіт**

## **Відповіді на часті запитання**

### **Як зрозуміти, що дитина переживає психоемоційний стрес?**

Дитина може проявляти емоційний стрес через зміну поведінки, наприклад, стати роздратованою, сумною або агресивною. Вона також може мати проблеми зі сном, апетитом або концентрацією. Важливо бути уважними до змін у поведінці дитини, щоб зрозуміти, що вона переживає психоемоційний стрес.

### **Як підтримати дитину, яка переживає психоемоційний стрес?**

Підтримка дитини, яка переживає психоемоційний стрес, включає в себе прислухання до її почуттів, виявлення розуміння і співчуття. Важливо дозволити дитині висловити свої емоції і почути її. Також можна надати дитині можливість відпочити, зайнятися улюбленими справами або скористатися методами релаксації, такими як дихальні вправи або йога.

### **Які поради є найефективнішими для розуміння психоемоційного стану дитини?**

Для розуміння психоемоційного стану дитини важливо встановити з нею довіру та відкритість у спілкуванні. Питайте дитину про її почуття, слухайте її без обвинувачень або критики. Також варто спостерігати за мімікою, жестами та тоном голосу, які можуть вказувати на її загострені сфери емоцій.

### **Які є методи підтримки психічного стану дитини?**

Для підтримки психічного стану дитини можна використовувати різні методи. Наприклад, спілкуватися з дитиною, вислуховувати її, підтримувати позитивний настрій, проводити час разом з ними, гратися, займатися спортом або творчістю, гуляти, подорожувати. Також важливо створити сприятливе емоційне середовище вдома, де дитина відчувається комфортно та захищено.

*Привіт. Ти вже добре знайомий з інтернетом. У тебе напевно є улюблені сайти й віртуальні друзі, ти знаходиш в інтернеті інформацію, що допомагає навчатися й займатися улюбленими справами, спілкуєшся з людьми, що живуть в інших містах, завантажувєш цікаві картинки й музику, граєш у захоплюючі ігри. Проте, пам'ятай: як і в реальному світі, в інтернеті ти можеш зустрітися з загрозами й небезпечними людьми. Тому тобі дуже важливо навчитися уникати небезпек інтернету! Прочитай прості правила безпечного поводження в інтернеті й поділися ними з батьками та друзями.*

### **Пам'ятка користувача Інтернету**

Кожен з нас має право на приватне та сімейне життя в Інтернеті, куди входить захист ваших персональних даних і повага до конфіденційності нашої кореспонденції і спілкування.

Це означає, що:

При користуванні Інтернетом твої персональні дані регулярно обробляються. Це відбувається при використанні браузерів, електронної пошти, миттєвих повідомлень, голосових повідомлень, через Інтернет-протоколи, соціальних мереж, пошукових систем, а також хмарних сервісів для зберігання даних;

- ❖ При обробці твоїх персональних даних органи державної влади і приватні компанії зобов'язані дотримуватися певних правил та процедур;
- ❖ Твої персональні дані повинні оброблятися лише у передбачених законом випадках або за умови надання вами згоди;
- ❖ Втручатися у приватне життя щодо персональних даних дозволяється лише у виняткових обставинах таких як кримінальне розслідування)

## **Як легко відрізнити корисні сайти від марних?**

Навчайся оцінювати інформацію! В інтернеті ти можеш знайти безліч найрізноманітнішої інформації. Є цікава й корисна, що знадобиться тобі в навчанні, спілкуванні, зайнятті улюбленими справами й взагалі — у розвитку. Але є й непотрібні тобі сайти — ті, які ти не розумієш, які викликають неприємні відчуття й емоції, або просто — сайти, призначені тільки для дорослих. Тобі потрібно навчитися оцінювати інформацію. Заходячи на новий сайт, насамперед, запитай себе, чи може він допомогти тобі в спілкуванні, навчанні, хобі, підняти настрій? І якщо відповідь — ні, тоді для чого тобі його відвідувати? Найкраще — разом з батьками скласти перелік цікавих та корисних для тебе й всієї родини сайтів і, в основному, відвідувати їх.

## **Кодекс поведінки в Інтернеті**

1. Усвідомити важливість захисту своєї та чужої приватної інформації та не розповсюджувати її в соціальних мережах.
2. Ніколи не давай приватної інформації про себе (прізвище, номер телефону, адресу, номер школи, без узгодження з батьками).
3. Поводитися в Інтернеті так само, як у реальному житті, слідувати етичним нормам і правилам.
4. Не довіряти незнайомим людям у Мережі - віртуальний співрозмовник може видавати себе за іншого.
5. Не відкривай листи електронної пошти, файли, або Web- сторінки, отримані від людей яких ти реально не знаєш;
6. Нікому не давай свій пароль;
7. Пам'ятай, віртуальні покупки коштують реальних грошей;
8. Звертайся за допомогою батьків в будь-якій неоднозначній і незрозумілій ситуації;
9. Використовуй тільки зрозумілу інформацію;
10. Установи на комп'ютері антивірусну програму;

## **Права людини в Інтернеті**

- Право на доступ до контенту рідною мовою
- Доступ до культурних здобутків в Інтернеті
- Право на доступ до інформаційних ресурсів та комунікацій, що використовуються в освітньому процесі
- Доступ до інтерактивної освіти
- Право навчання безпечного Інтернет користування
- Право на приватне життя та захист персональних даних
- Право на вільне вираження своїх поглядів
- Право на захист від фізичного і психологічного насилля
- Право на ефективний захист в разі обмеження прав і свобод
- Право на мирний протест в Інтернеті
- Право на справедливий розгляд справи протягом розумного строку незалежним судом

### **Як наші страхи стають гачками для маніпулятора:**

- є щось, чого ми дуже хочемо або боїмося;
- ми не відчуваємо в собі досить сил, щоб досягти бажаного або уникнути уявлюваної небезпеки;
- свідомо чи несвідомо ми чекаємо підтримки, тому потрапляємо у психологічну залежність від того, хто її надає;
- будь-які зміни у вчинках людей, від яких ми психологічно залежні, сприймаються нами як сигнал небезпеки;
- далі запускається «механізм захисту»: ми думаємо не про вихід із ситуації, а про те, як догодити «значимій особі».