

## НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ И НАЙТИ ВЫХОД

(памятка для родителей)

*Уважаемые родители!*

*Невозможно предусмотреть всё в жизни ребёнка. Даже дошкольник имеет вероятность попасть в сложную, неожиданную ситуацию, в которой нужно не растеряться и найти безопасное решение. Тем более это актуально для школьника. Сможет ли ваш ребёнок самостоятельно сориентироваться, если вас нет рядом? Это во многом зависит от социального опыта, приобрести который ребёнку должны помочь родители.*

- Расширяйте круг общения ребёнка. Жизнь может поставить перед ребёнком задачи, для выполнения которых необходимо уметь попросить и принять помощь других людей, поэтому умение устанавливать контакты и вступать во взаимодействие не только с хорошо знакомыми сможет выручить. Но ребёнок навсегда должен запомнить, что нельзя про опасность шутить!
- Чтобы решить, к кому и как обратиться, необходимо уметь понимать и предвидеть поведение других людей, оценивать их намерения и определять, кому из оказавшихся рядом людей можно доверять, а кому – нет.
- Учите понимать свои чувства и чувства других людей. Это очень полезный и непростой навык. Он помогает понять себя, чтобы совладать с тревогой и страхом перед непростой ситуацией. Попав в опасную ситуацию, важно не бояться и не отчаиваться. Нужно успокоиться, собраться, вспомнить все свои знания и умения.
- Учите ребёнка адекватно общаться в различных ситуациях. В его арсенале должно быть много способов реагирования и совладания с разными обстоятельствами. Такую возможность дают

## НЕ РАСТЕРЯТЬСЯ И НАЙТИ ВЫХОД

(памятка для родителей)

*Уважаемые родители!*

*Невозможно предусмотреть всё в жизни ребёнка. Даже дошкольник имеет вероятность попасть в сложную, неожиданную ситуацию, в которой нужно не растеряться и найти безопасное решение. Тем более это актуально для школьника. Сможет ли ваш ребёнок самостоятельно сориентироваться, если вас нет рядом? Это во многом зависит от социального опыта, приобрести который ребёнку должны помочь родители.*

- Расширяйте круг общения ребёнка. Жизнь может поставить перед ребёнком задачи, для выполнения которых необходимо уметь попросить и принять помощь других людей, поэтому умение устанавливать контакты и вступать во взаимодействие не только с хорошо знакомыми сможет выручить. Но ребёнок навсегда должен запомнить, что нельзя про опасность шутить!
- Чтобы решить, к кому и как обратиться, необходимо уметь понимать и предвидеть поведение других людей, оценивать их намерения и определять, кому из оказавшихся рядом людей можно доверять, а кому – нет.
- Учите понимать свои чувства и чувства других людей. Это очень полезный и непростой навык. Он помогает понять себя, чтобы совладать с тревогой и страхом перед непростой ситуацией. Попав в опасную ситуацию, важно не бояться и не отчаиваться. Нужно успокоиться, собраться, вспомнить все свои знания и умения.
- Учите ребёнка адекватно общаться в различных ситуациях. В его арсенале должно быть много способов реагирования и совладания с разными обстоятельствами. Такую возможность дают

игры (сюжетно-ролевые, развивающие настольные), обсуждение ситуаций из жизни, книг и совместно просмотренных фильмов. Чтобы быть готовым преодолеть опасную ситуацию, надо тренировать своё тело, поэтому поощряйте ребёнка к занятиям физкультурой и спортом.

- Используйте социальные тренажёры. Поездка в общественном транспорте – хороший вариант отработки навыков общения. Несмотря на кажущуюся простоту, даже умение правильно найти себе место в салоне вырабатывается постепенно. Задача «протиснуться между людьми», чтобы пройти к выходу, решается с помощью вопросов: «Вы сейчас не выходите? Разрешите, пожалуйста, мне пройти!». Полезно, например, предоставить ребёнку возможность самостоятельно спросить у пассажиров или кондуктора нужную остановку, попросить водителя остановиться и т.д.

- Постепенно расширяйте сферу самостоятельности ребёнка, не ограждайте его от получения собственного опыта, учите делать выводы и извлекать жизненные уроки из произошедшего. Расспросите ребёнка, что случилось, и вместе обсудите, как можно было разрешить ситуацию и варианты, как вести себя в будущем. Опыт попадания и выхода из таких ситуаций помогает выработать социальный иммунитет.

- Волнение за ребёнка часто побуждает родителей обвинять и ругать его за ошибочные действия. Сдерживайте себя и оказывайте поддержку. Важно, чтобы сын или дочь всегда были уверены в том, что смогут опереться на вас в самой сложной ситуации! И вы и дети должны понимать и помнить, что главное – жизнь и её спасение.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***

игры (сюжетно-ролевые, развивающие настольные), обсуждение ситуаций из жизни, книг и совместно просмотренных фильмов. Чтобы быть готовым преодолеть опасную ситуацию, надо тренировать своё тело, поэтому поощряйте ребёнка к занятиям физкультурой и спортом.

- Используйте социальные тренажёры. Поездка в общественном транспорте – хороший вариант отработки навыков общения. Несмотря на кажущуюся простоту, даже умение правильно найти себе место в салоне вырабатывается постепенно. Задача «протиснуться между людьми», чтобы пройти к выходу, решается с помощью вопросов: «Вы сейчас не выходите? Разрешите, пожалуйста, мне пройти!». Полезно, например, предоставить ребёнку возможность самостоятельно спросить у пассажиров или кондуктора нужную остановку, попросить водителя остановиться и т.д.

- Постепенно расширяйте сферу самостоятельности ребёнка, не ограждайте его от получения собственного опыта, учите делать выводы и извлекать жизненные уроки из произошедшего. Расспросите ребёнка, что случилось, и вместе обсудите, как можно было разрешить ситуацию и варианты, как вести себя в будущем. Опыт попадания и выхода из таких ситуаций помогает выработать социальный иммунитет.

- Волнение за ребёнка часто побуждает родителей обвинять и ругать его за ошибочные действия. Сдерживайте себя и оказывайте поддержку. Важно, чтобы сын или дочь всегда были уверены в том, что смогут опереться на вас в самой сложной ситуации! И вы и дети должны понимать и помнить, что главное – жизнь и её спасение.

***Квалифицированную консультацию специалистов  
можно получить в Центре психолого-педагогической,  
медицинской и социальной помощи  
(запись по телефону 92-68-09)***