# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ШКОЛЬНИКОВ

**Как сохранять психологическое благополучие в период нестабильной ситуации в мире**

* Будьте максимально бдительны. В последние дни на различных ресурсах появляются призывы к детям и молодежи выходить на несанкционированные акции в российских городах. Все это может втянуть школьника в противоправные действия. Интересуйтесь планами своего ребенка, оградите его от опасности участия в несанкционированных акциях.
* Сохраняйте спокойную атмосферу в кругу семьи. Детям важно видеть рядом с собой уверенных в себе взрослых.
* Не запрещайте ребенку обсуждать с вами ситуацию в мире. Выслушайте его и объясните, что мнений может быть много, главное сейчас – заботиться друг о друге.
* Организуйте занятость и досуг ребенка.
* Наблюдайте за эмоциональным состоянием ребенка. Если Вы видите резкие изменения в его настроении или поведении, узнайте, что его беспокоит, обсудите, какие есть выходы из этой ситуации, предложите свою помощь. При необходимости обращайтесь к специалистам.
* Информируйте ребенка о ресурсах психологической помощи, которыми он может воспользоваться самостоятельно и анонимно.

# РЕСУРСЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ

**8(800) 200 01 22 –** Телефон доверия для детей, подростков и их родителей

**112 –** единая дежурно-диспетчерская служба МЧС (психолог)

**8(8652)357434** – Уполномоченный при губернаторе Ставропольского края по правам ребенка