

Психологическая безопасность юношей в каникулярный период: памятка для родителей

Отдых в каникулярный период призван восстановить психические силы обучающихся, дать возможность снятия напряжения, (особенно после первой сессии), отдыха, расслабления и комфорта. Однако, воздействие некоторых негативных факторов, продолжающих свое действие по окончании обучения, накладываясь на нервно-психическое истощение, могут становиться причиной ухудшения состояния, роста тревоги и депрессии. В период праздников, на фоне всеобщей суеты и веселья, может обостряться ощущение одиночества и покинутости, если прежде к тому возникли предпосылки.

Компоненты психологической безопасности, на которые стоит обратить внимание родителям студентов в каникулярный период:

1. Возможность истинного расслабляющего отдыха, увлекательных занятий, малодоступных в другое время; возможность самостоятельно распоряжаться и структурировать свое время.

2. Наличие дружеского общения – обязательно! Именно общение, возможность поделиться с Другим событиями своей внутренней жизни, помогает нам расслабиться и взглянуть на них под другим углом, а также не чувствовать себя брошенным и одиноким. Задача родителя здесь – целенаправленное содействие.

3. Свобода от насилия, в особенности психологического, в семье, в личных отношениях, отсутствие затяжных изматывающих неразрешимых конфликтов. Желательно обратить внимание на темы, создающие постоянный конфликтный фон в общении с ребенком (начиная от мытья посуды, заканчивая учебой). Необходимо либо попытаться договориться в обоюдном ключе, либо совсем оставить попытки до лучших времен, исключив данную тему из общения.

4. Юмор и совместные веселые занятия родителей и детей: старайтесь веселиться, играть и получать удовольствие изо всех сил, т.к. только это по-настоящему сближает и помогает услышать друг друга, создавая среду безопасности и принятия.

5. Психологическая поддержка: хвалить за всякую мелочь, обнимать, одобрять инициативу, выслушивать старательно и внимательно, относиться максимально серьезно к чувствам и переживаниям, особенно к негативным (про способы психологической поддержки отдельный буклет).

*Педагог-психолог
Ком В.В.*

