

**1. Обсуждайте с детьми сложившуюся ситуацию.**

Не стесняйтесь признаться в своей некомпетентности по тому или иному вопросу, предложите вместе найти необходимую информацию. Обсудите способы избегания заражения, варианты обеспечения безопасности старших членов семьи.

**2. Делитесь своими переживаниями, мнением,** рассказывайте истории из жизни, в том числе о преодолении трудных жизненных ситуаций. Открытость общения родителей и подростков, совместное обсуждение семейных дел и планов – один из основных принципов семейного взаимодействия. Во взаимодействии с подростком родителям нужно избегать директивного стиля и прямого диктата. Договариваться – лучший способ коммуникации между родителями и подрастающими детьми.



**3. Четкий распорядок дня,** в планировании которого участвует подросток, важен для всех членов семьи. Достаточное количество ночного сна – для подростка оно составляет 8 - 10 часов в сутки - также является одним из «лекарств» от стресса. Родителям необходимо демонстрировать образец соблюдения режима дня, так как при воспитании подростка невозможно добиться исполнения семейных правил, если нет примера взрослых.

**4. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет-сетей.** Объясните ребенку, что избыточная информация, особенно негативного характера, может повысить тревожное настроение. Поэтому следует выбрать 2-3 надежных источника информации и не реагировать на «вбросы» в социальных сетях. Формирование критического мышления – это необходимый элемент воспитания современного человека. Следует учить ребенка анализировать достоверность информации, то, кому она может быть выгодна.

**5. Для подростка важно оставаться на связи со своими друзьями.** Нужно предоставлять ему такую возможность при помощи телефона или компьютера, в безопасной обстановке. При этом родителям следует требовать соблюдения разумных правил, например, приходить домой не позже 19 ч, находиться в сети до 24 ч и др.

**6. Уважайте границы ребенка.** Периодически подростку нужно время и место для уединения, для того чтобы побыть самому с собой. Стремление к обдумыванию происходящего, осмыслению внешних обстоятельств и своей роли в них, рефлексии, свойственное многим подросткам, может быть реализовано в форме дневниковых записей. Описание собственных переживаний в письменной форме может снизить интенсивность тревоги.



7. Продолжайте развивать у детей навыки безопасного поведения в интернет-среде, навыки этичного использования пространства интернета и общения в нем, навыки цифровой гигиены.



Подготовлено по материалам  
Министерства просвещения  
Российской Федерации  
ДЕПАРТАМЕНТ  
ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ  
В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ДЕТЕЙ

Единый Общероссийский телефон  
доверия для детей, подростков и  
их родителей

**8-800-2000-122**



ЕСЛИ ТРУДНО -  
ПРОСТО ПОЗВОНИ!

Подробная информация на сайте  
[telefon-doveria.ru](http://telefon-doveria.ru)



Контакты:  
Телефон: 8(347)287-72-79  
Эл. почта: [ufajurav@mail.ru](mailto:ufajurav@mail.ru)

Управление по опеке и  
попечительству  
Администрации городского округа  
город Уфа Республики  
Башкортостан

МБОУДО ЦППМСП "Журавушка"

## ОБЩЕНИЕ С РЕБЕНКОМ В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19

Памятка для родителей детей  
подросткового возраста

Уфа-2020