**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, особенного 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**



**Подробная информация на сайте telefon-doveria.ru**



**Контакты:**

**Телефон: 8(347)287-72-79**

**Эл. почта: 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**