

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



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