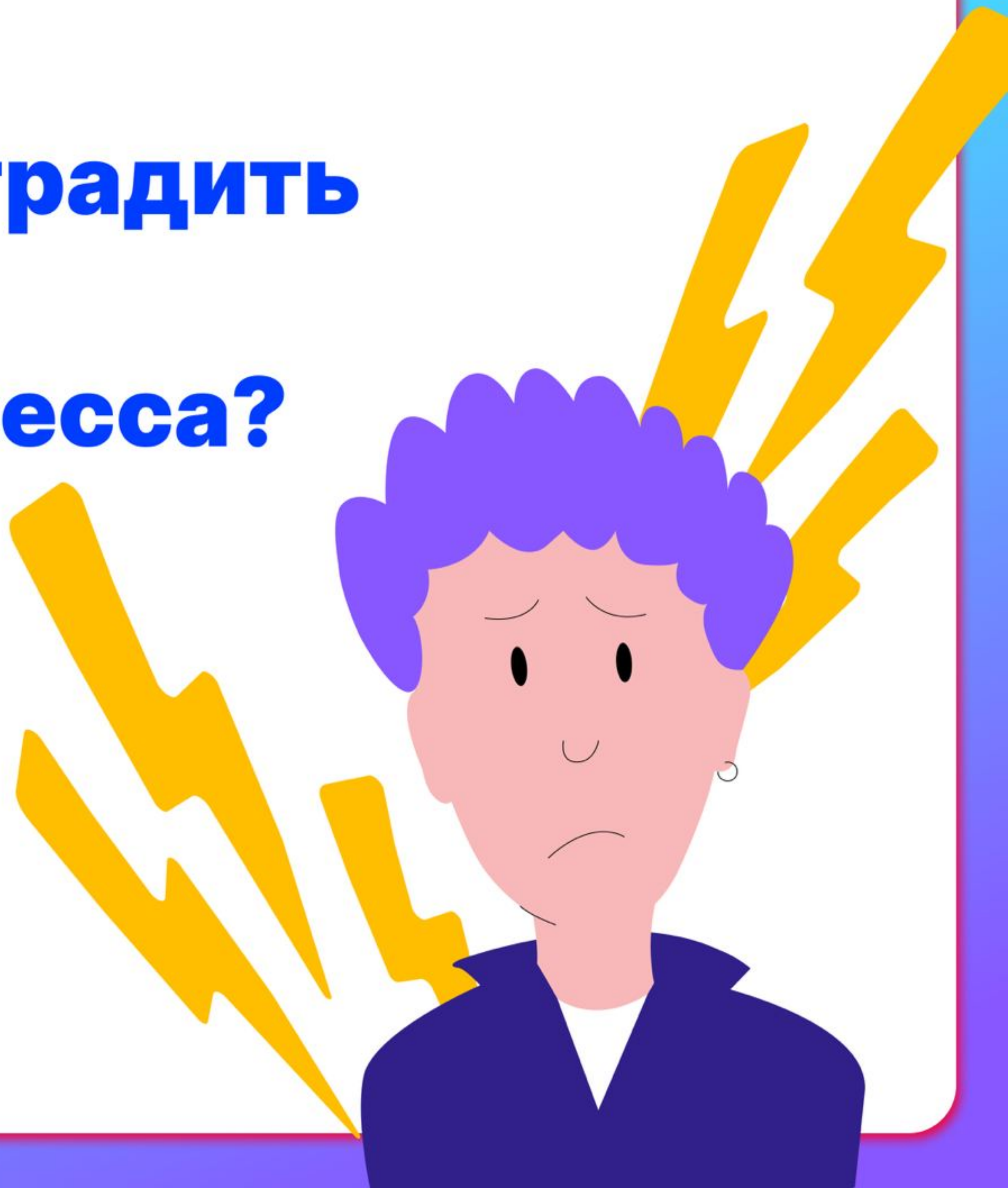


**А**



**Как оградить  
детей  
от стресса?**





## **Замените телевизор и соцсети на офлайн**

Мы живём в постоянном информационном потоке. Взрослым важно хотя бы изредка выпадать из него, а детям — чувствовать всю любовь родителей, которых в это время не отвлекает ни один экран.

**Отключите push-уведомления** в новостных каналах или группах в социальных сетях, отложите на время телефон.

**Посвятите свободное время совместным активностям** — например, играм или прогулкам, совместному досугу

# Разговаривайте с детьми



Оградить детей от новостей на 100% вряд ли получится, особенно, если они уже пользуются соцсетями.

→ **Формируйте у детей навыки** критического мышления и ответственного обращения с информацией.

→ Будьте теми, **кому они смогут задать вопросы и получить честные ответы**, чтобы сформировать точку зрения. Иначе дети найдут все ответы без вас



# Объясните, как относиться к контенту в онлайн

Удостоверьтесь, что дети знают:

→ время в интернете **стоит ограничивать**

→ тревожащие материалы в соцсетях можно и нужно блокировать, помечать как **«нежелательный контент»** или даже отписываться от подобного

→ на спам, сомнительные ссылки, рекламу и неприятные комментарии **не надо реагировать**

→ **новые знакомства заводить с осторожностью**, ведь зачастую за виртуальной аватаркой может скрываться кто угодно, в том числе и мошенники



## Расскажите, как вести себя в спорах

Помните сами и объясните детям, что мнения могут быть разными по абсолютно любому вопросу. Это не повод ругаться, унижать или оскорблять друг друга.

Расскажите, что **можно отказаться от обсуждения** неприятных или тревожащих вас или их тем — и это не проявление слабости, а вполне самостоятельная позиция.

А если дискуссии всё же не избежать, **не стоит переводить её в конфликт**, чтобы потом не жалеть об испорченных отношениях



## **Не переносите свои эмоции на детей**

Не перекладывайте на детей проблемы взрослых. Старайтесь контролировать эмоции и сделайте паузу прежде, чем ответить или отправить сообщение.



**Честно признавайтесь детям, что они ни при чём.** Иначе дети будут искать причину в своём поведении и испытывать чувство вины