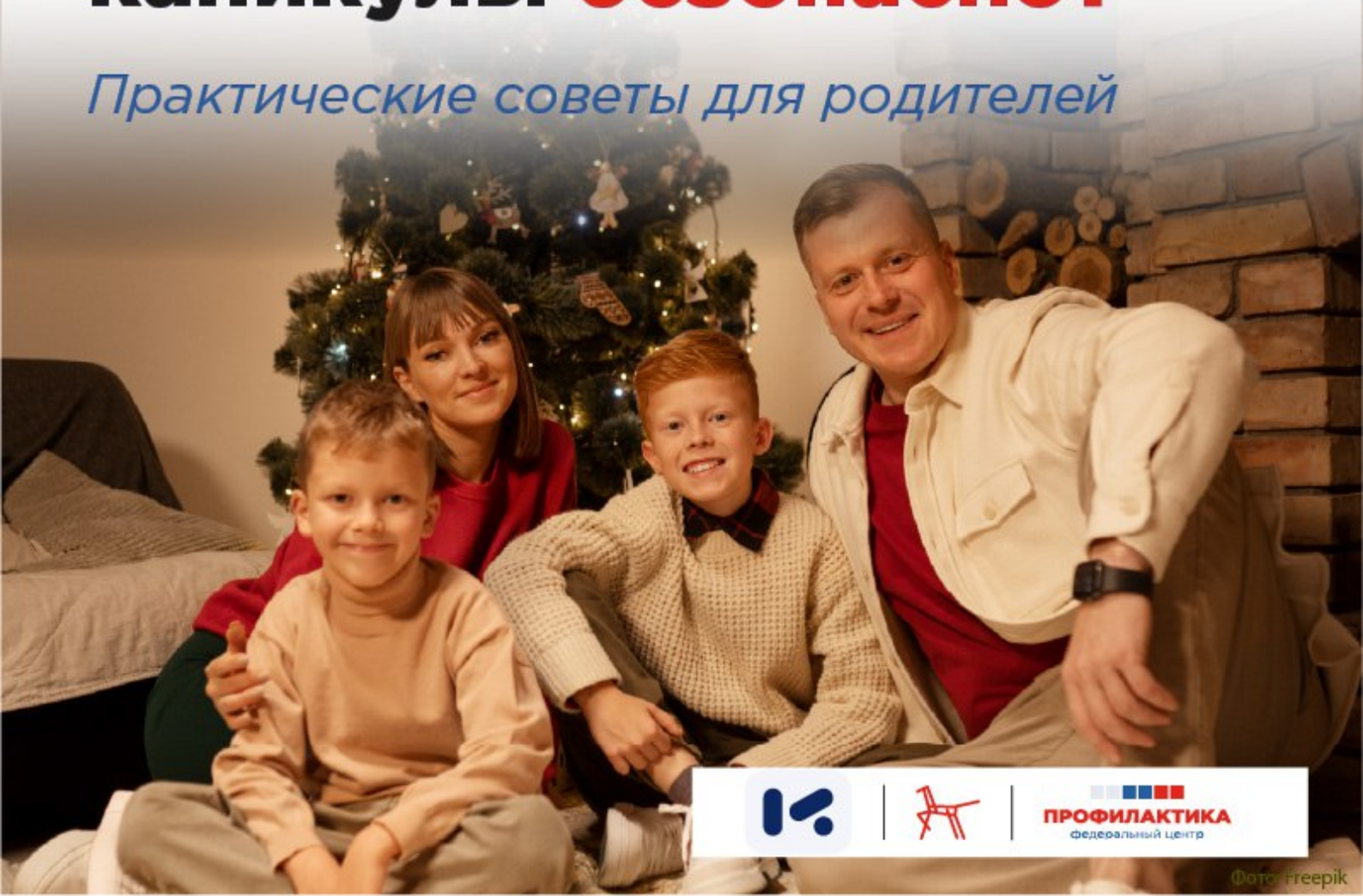


РОДИТЕЛЯМ

Как провести новогодние каникулы **безопасно?**

Практические советы для родителей



ПРОФИЛАКТИКА
федеральный центр

Фото: Freepik

Договоритесь о правилах заранее

! Не в формате запретов, а как договор:

- сколько времени ребенок может проводить онлайн;
- какие приложения и игры допустимы;
- когда телефон «отдыхает» (например, за час до сна).



Правила, проговоренные заранее,
соблюдаются легче.

Будьте в курсе цифровой жизни ребенка

Если ребенок много времени проводит в сети, попробуйте поговорить о том, что для него сейчас важно:

- *что популярно среди друзей;*
- *какие видео или игры его увлекают;*
- *что его радует или злит в онлайн.*



Такой интерес формирует ощущение не контроля, а **безопасного диалога и доверия.**

Обсудите базовые правила цифровой безопасности

Важно заранее проговорить с ребенком простые и понятные правила.

- ✓ *Не переходить по незнакомым ссылкам, не отправлять личные данные и фотографии, даже если просьба кажется безобидной.*
- ✓ *Обязательно обращаться к взрослым, если что-то в сети насторожило или напугало.*

✓
Такие разговоры лучше вести **спокойно, без запугивания и морализаторства** – тогда ребенок с большей вероятностью будет соблюдать договоренности и обращаться за помощью.



Поддерживайте семейные традиции и совместные ритуалы

Совместные **семейные ритуалы** способствуют формированию у ребенка ощущения вовлеченности и эмоциональной опоры.

! Речь идет не о строгом режиме, а о *устойчивых формах совместного времяпрепровождения*:

- *совместное украшение дома или елки;*
- *выбор и просмотр новогоднего фильма всей семьей;*
- *вечер настольных игр или пазлов;*
- *приготовление праздничного блюда вместе;*
- *прогулка с обсуждением планов на новый год;*
- *вечерний чай с разговорами о том, что порадовало за день.*



Обращайте внимание на эмоциональное состояние ребенка

Каникулы – не всегда только радость. Для некоторых детей это время одиночества, тревоги или ощущения «я выпал из жизни».

Поводом для разговора могут стать:

- резкие перепады настроения;
- замкнутость;
- раздражительность;
- высказывания о бессмысленности происходящего.



Важно **не обесценивать переживания ребенка** и дать понять, что с любыми чувствами можно прийти к взрослым.