[](https://telefon-doveria.ru/)В период пандемии по коронавирусу дети и родители обращаются на горячую линию психологической поддержки «Детский телефон доверия» по тем же вопросам, которые были и до карантина, но через призму самоизоляции. Например, ребенок хочет встречаться с друзьями, а родители не пускают. Или он не желает учиться дистанционно. Дети часто жалуются на сложности обучения онлайн, что их хотят увезти на дачу, где нет интернета, и лишить общения с друзьями.

Конфликтов между родителями и детьми в период самоизоляции не стало больше, чем раньше. Но прослеживается общее ухудшение состояния абонентов – появились тревожность, страхи, панические настроения, подавленное состояние.

**ЕДИНЫЙ ОБЩЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ**

**8-800-2000-122**

**КРУГЛОСУТОЧНО АНОНИМНО БЕСПЛАТНО**

**с****любого мобильного или стационарного телефона**

**СОВЕТЫ ПОДРОСТКАМ НА ПЕРИОД ПАНДЕМИИ COVID-19**

* *Вероятность заболеть в возрасте до 19 лет мала, к тому же дети и подростки переносят коронавирус в легкой форме.*
* *Чтобы снизить вероятность заразиться и укрепить иммунитет, следует:* **мыть руки после улицы и перед едой, не грызть ногти, так как вирус обычно попадает в организм через руки; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку.**
* *Очень важно соблюдать режим самоизоляции – сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Это делается, чтобы предотвратить заражение большого числа людей.*
* *Новости усиливают беспокойство и тревогу. Выберите 1–2 надежных ресурса и смотрите их по 10 минут утром и вечером.*
* *Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята выкладывают свои видео, стихи, фото и песни про то, как они переживают самоизоляцию.*
* *Тревога – это не опасно, но не думайте о каждой беспокоящей ситуации. Представьте их как проплывающие по небу облака и сосредоточьтесь на более приятных и важных делах.*