

## **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК УЖЕ ВОВЛЕЧЕН ВО ЧТО-ТО ОПАСНОЕ?**

О наличии опасности могут говорить следующие признаки:

- резкое изменение внешнего вида, фона настроения и поведения, подросток ведет себя нетипично (становится раздраженным, скрытным, погруженным в мысли или наоборот, находится в возбужденном состоянии);
- резкое падение успеваемости;
- трата денег на неизвестные вам цели;
- наличие синяков, порезов, ссадин, порванной одежды;
- частое отсутствие дома по неизвестным вам причинам;
- частый выход в интернет, особенно – ночью.
- нежелание подростка обсуждать с вами группы в социальных сетях, в которых он состоит, и свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, создание страниц – «фейков»;
- выполнение различных заданий и их видеозапись;
- появление на страницах в социальных сетях записей, картинок, музыки и видео подозрительного для вас содержания, хэштегов «заглушить душевную боль физической», «ненавижу всех», «лифты несут людей в небеса», «40 кг», «Ана», «Мия» и др. Подростки часто публикуют подобное в попытке привлечь на себя внимание. Эти признаки необходимо замечать.

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ РИСКОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?**

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками родителям необходимо, в первую очередь, понять, что единственным возможным вариантом помощи является участие родителей в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн-мир» ребенка.

**Что делать**

**НЕ рекомендуется!**



- Вешать ярлыки на ребенка
  - Обвинять и стыдить ребенка (например, фразы «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/по играл и т.д.)
  - Придираться и «пилить» ребенка
  - Угрожать ребенку
  - Требовать от ребенка поспешных изменений
- Сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!».)

**Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах как:**



- Современные технологии интернет
- Игры и их производители
- Интернет-серверы
- Друзья ребенка и другие дети
- Родители друзей ребенка
- Школа
- Гены

### **Что делать НУЖНО!**



- ✓ Наблюдайте за своими детьми внимательной с интересом
  - ✓ Постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят
  - ✓ Поставьте себя на их место
  - ✓ Проявите искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;
  - ✓ Присоединитесь к ним в их интересах
- ✓ Не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь).
- ✓ Не уменьшайте важность интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать.
- ✓ Не запрещайте сеть «интернет» (если это вообще возможно)
- ✓ Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
- ✓ Предлагайте оффлайновые действия, которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо) онлайн-деятельности

### **Присоединяйтесь к своему ребенку:**



1. Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в сети «интернет».
2. Проявляйте уважение к их интересам;
3. Просите, чтобы они показали Вам, как это работает
4. Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

*\*Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к интернет-зависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, ожидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!*

1. Узнайте игру, чтобы Вы понимали временные параметры взаимоотношений в игре.
2. Осознать: для планирования онлайн-активности может потребоваться 2-3 часа, а для самого действия еще 1-2 часа.
3. Совместно установите лимиты времени в день.
4. Дети могут заранее спланировать даты и время игр/нахождения в сети.
5. Смотрите или играйте со своими детьми.
6. Не используйте игру в качестве вознаграждения за «хорошее поведение».

**Моделируйте и учите:**

7. Как соблюдать умеренность и баланс.
8. Как корректировать дисбаланс.

Необходимо обучать детей 12+ навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.



**Объясните ребенку:**

В сети, как и в жизни могут встретиться разные люди и разная информация.

Не все люди приходят с хорошими намерениями и нужно научиться от них защищаться.

- ✓ Как мы не даем всем ключи от своего дома, и не приглашаем всех к себе домой, так же и в интернете работают эти же правила.
- ✓ Общие правила безопасности, которые работают в оффлайн, работают и онлайн.
- ✓ Объясните ребенку, что не нужно бояться просить помощи у взрослых.

