

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:

**«ПРОФИЛАКТИКА
ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И

УГРОЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И
ПОДРОСТКОВ»**

ДАННАЯ ИНФОРМАЦИЯ НУЖНА ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ:

1. Лучше понять подростковый возраст и больше узнать о профилактике рисков.
2. Обсудить основные риски Интернета для детей и подростков.
3. Узнать о возможностях получения профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в ситуациях угроз для жизни детей и подростков.

СПРОСИТЕ СЕБЯ:

1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?
 2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?
 3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?
 4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?
 5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?
 6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
 7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?
 8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?
 9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?
 10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?
-



ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.



ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ УЯЗВИМЫ?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.



ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ УГРОЗОЙ?

1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.



2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.



ПОКАЗАТЕЛИ УЧАСТИЯ РЕБЕНКА В «ОПАСНЫХ» ГРУППАХ

- резкое изменение фона настроения и поведения;

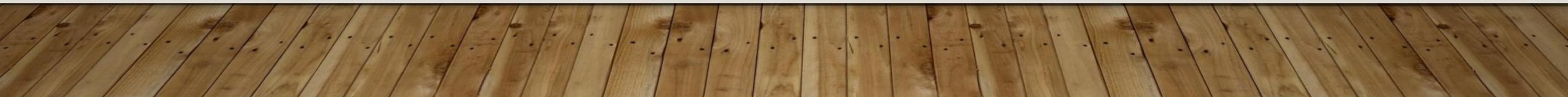
- пробуждение в ночное время и выход в Интернет;
- нежелание ребенка обсуждать новости группы и свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами;
- выполнение различных заданий и их видеозапись;
- появление в речи и на страницах в сети высказываний о смерти.

ВНИМАНИЕ, УГРОЗА! РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА «ЗНАКИ»

- Высказывания о нежелании жить.
- Фиксация на теме смерти.
- Активная подготовка к способу совершения суицида;
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).
- Символическое прощание с ближайшим окружением.
- Постоянно пониженное настроение, тоскливость.

-
- Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.
 - Раздражительность, угрюмость.
 - Негативные оценки своей личности.
 - Необычное, нехарактерное поведение.
 - Снижение успеваемости.
 - Частые попытки уединиться.

КАК
ПРЕДОТВРАТИТЬ
БЕДУ?



1. СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ.

РАЗВИВАЙТЕ У
РЕБЕНКА НАВЫКИ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
СЛОЖНЫХ СИТУАЦИЙ,
УЧИТЕ СПРАВЛЯТЬСЯ
СО СТРЕССОМ!



2. УСТАНОВИТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ КОНТАКТ.

- Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.
- Скажите об этом ребенку сегодня.
- Говорите об этом ребенку каждый день.



3. ПОДДЕРЖИВАЙТЕ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ.

- Обсуждайте с ребенком то, что он узнаете из Интернета.
- Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.
- Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.
- Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.



- Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.
- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.
- Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).
- Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.
- Старайтесь поддерживать режим дня подростка.



4. СОЗДАЙТЕ ДОМАШНЮЮ ТРАДИЦИЮ ЕЖЕДНЕВНО ОБСУЖДАТЬ ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ.

- Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы.
- Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.
- Спрашивайте о его проблемах и трудностях.
- Вместе ищите способы их разрешения.
- Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.



5. СОЗДАЙТЕ ДОМАШНЮЮ ТРАДИЦИЮ ЕЖЕДНЕВНО ОБСУЖДАТЬ ПРОБЛЕМЫ И ТРУДНОСТИ.

- Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.
- Спрашивайте о его проблемах и трудностях.
- Вместе ищите способы их разрешения.
- Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.



6. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

- ✓ **i Protect You Pro** — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- ✓ **Предназначение Kids Control** — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
- ✓ **Mipko Time Sheriff** — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- ✓ **Net Police Lite** — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ✓ **ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР** — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.



7. Учите ребенка и справляться с трудностями.

Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности

Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»



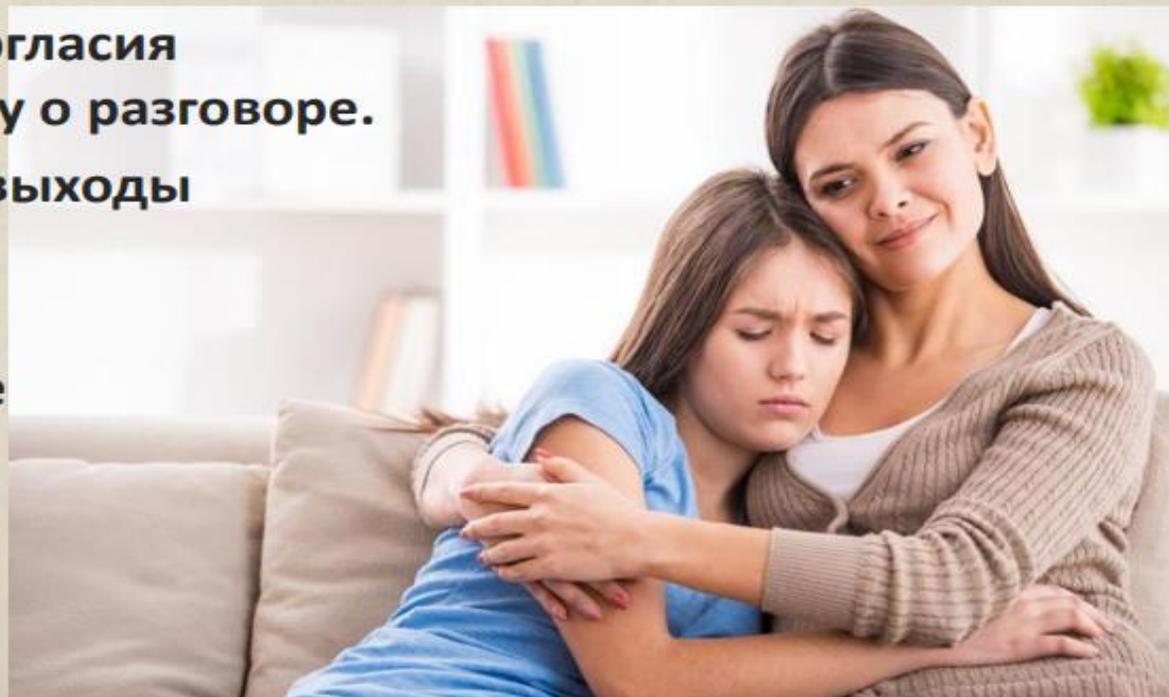
Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи

Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях

8. Говорите по душам

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
5. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
6. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
7. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.



8.ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К СПЕЦИАЛИСТАМ

- Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.
- Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?», которая доступна в интернете по адресу: <https://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-что-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam/>

СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ СТРАНИЦА ИНТЕРНЕТ «ЦЕННОСТЬ ЖИЗНИ. ПРОФИЛАКТИКА СУИЦИДАЛЬНОГО ПОВЕДЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ» — [HTTPS://FCPRC.RU/](https://fcprc.ru/)



Твоё право

Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов.



Информационная безопасность

Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве



Ценность жизни

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



Поддержка детства

Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства



Ответственное поведение — ресурс здоровья

Профилактика аддикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних



На повороте судьбы

Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ

ЭТО ВАЖНО!

- Главными средствами профилактики являются ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ.
- ---

Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка.
- Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте ОПТИМИЗМ.
- Проявляйте бдительность.
- Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ ДЕТЕЙ!



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!