

**ПАМЯТКА
для родителей
по взаимодействию с детьми, интересующимися неблагоприятным контентом в
сети Интернет.**

1. ЧТО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ

➤ Первая реакция родителей, столкнувшихся с тем, что их дети состоят в группах, пропагандирующих суицид, или играющих в «игру смерти» - это усиление контроля. Родители требуют пароль от социальных сетей, проверяют переписку ребенка, его сотовый телефон, осматривают его личные вещи, настойчиво расспрашивают его. Такое поведение родителей вызывает страх у ребенка, обуславливают обиду и гнев, так как родителями нарушается личное пространство ребенка, значимое в данном возрастном периоде. Возможные реакции ребенка на подобные действия спрогнозировать не сложно - он либо проявит ответную агрессию в отношении родителей, либо замкнется и перестанет идти на контакт с родителями.

➤ Запрет на пользование Интернетом в общем и социальной сетью в частности эффективен только с одной стороны - если ребенок уже играет в игру, то его исключают из нее, т.к. он не сможет соблюдать условие обязательного присутствия в сети в определенное время. Однако, в целом это не решит проблему, так как ребенок все равно найдет способ как заходить в эти группы, но делать это будет тайно.

➤ Нет смысла спрашивать ребенка напрямую - правдивый ответ получить маловероятно, он будет приводить различные аргументы в свое оправдание, отрицать участия в игре или объяснять, что делал это в шутку.

➤ Безрезультативно говорить ребенку, что такие группы и игры опасны, ребенок, особенно подросток, оппозиционно воспринимает слова родителей, не принимая их взгляды.

➤ Нельзя обвинять ребенка в заинтересованности данной тематикой, особенно говоря о том, что этим он наносит своим поведением вред здоровью своих родителей и их душевному состоянию (например, «доводит до сердечного приступа», «сводит с ума», «в могилу сводит»). Так как ребенок любит своих родителей, но подвергся внешнему воздействию, это может спровоцировать аутоагрессию у ребенка.

➤ Не рекомендуется резко менять стиль взаимоотношений с ребенком на навязчиво-доброжелательный, особенно если детско-родительские отношения уже нарушены. Маловероятно, что ребенок, долгое время не поддерживающий с родителями доверительных отношений, станет откровенно отвечать на вопросы о своей личной жизни, о своих друзьях, в том числе и виртуальных.

➤ Ни в коем случае нельзя угрожать ребенку ограничением его свободы, помещением его в психиатрический стационар и т.п. негативными последствиями.

➤ Не эффективно заставлять ребенка удалить свою страницу, т.к. он сделает это демонстративно, а потом восстановит ее, поменяв при этом свой никнейм.

2. ЧТО РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДЕЛАТЬ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ

➤ Будьте информированы о жизнедеятельности ребенка, где и с кем он проводит время, сформируйте ему распорядок дня, которого он будет придерживаться.

➤ Будьте информированы об интересах ребенка, о круге его ближайшего общения, о его увлечениях, о музыке, которую он слушает, о книгах, которые он читает. Обращайте внимание на его личные вещи, символические предметы, рисунки и записи.

➤ Периодически проверяйте историю посещения ребенком Интернет-ресурсов через браузер, но только когда ребенок этого не видит.

➤ Периодически запрашивайте сведения о пользовании Интернетом на мобильном телефоне ребенка для установления временных параметров соединений, нежелательных звонков, времени выхода в Интернет и исключения ситуаций пользования Интернетом в ночное время.

➤ Просматривайте странички ребенка в социальных сетях (но так, чтобы он этого не видел - тогда он не станет прятаться и скрывать свои интересы в Сети), обращайте внимание на его виртуальных друзей, виртуальные группы, аудиозаписи, видеозаписи, репосты, картинки, информацию, которую ребенок оценил как понравившуюся ему.

➤ При наличии серьезных опасений, оградите ребенка от Интернета, но используя неконфликтные приемы (например, просите выносить телефон из комнаты на зарядку в ночное время, мотивируя заботой о его здоровье, минимизацией вредных излучений телефона, соблюдением режима сна/бодрствования и т.п.).

➤ Проведите с ребенком беседу относительно информационной безопасности в сети, в которой расскажите, что по ту сторону экрана его могут обманывать, что человек, находящийся у него в друзьях и/или переписывающийся с ним, может быть не тем, который отражается в его профиле, что ребенком манипулируют взрослые и что попасться под влияние мошенников может любой человек, главное вовремя прекратить общение. Начните разговор о том, что есть группы, которыми управляют администраторы - специально обученные люди, они манипулируют слабыми, потерянными детьми его возраста. Делайте акцент на слове «манипулятор» - подростки не терпят, когда оказываются в роли «марионетки».

➤ Завоевывайте доверие ребенка - интересуйтесь его делами, спросите с утра, хорошо ли он спал, попросите рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе. Ваше внимание должно быть искренним, а внимание к ребенку неподдельным, не зависимо от того, что рассказывает ребенок, даже если данные темы вам не интересны. Проявляйте активное и безоценочное слушание, не критикуйте позицию ребенка и не навязывайте собственное видение решения его проблем. Расспрашивайте ребенка, задавая ему вопросы в такой форме, которая будет симулировать его рассказ. В ходе таких бесед ребенок будет понимать, что он сам, его мысли и чувства, его переживания и его жизнь Вам интересны.

➤ Дайте ребенку понять, что вы за него волнуетесь и он вам очень дорог, ищите, за что вы можете похвалить ребенка и валите его, даже если его успехи кажутся Вам незначительными.

➤ Дайте возможность ребенку озвучить свою точку зрения, даже если он будет говорить, например, что смерть - это красиво, а суицид - это способ перейти в другую реальность или переродиться в новом образе или что смерть не конечный итог существования. На его высказывания, приведите свои доводы о красоте и насыщенности жизни, а множестве возможностей, которые предоставляет жизнь, поговорите с ребенком о дальнейших планах, в том числе и совместных, и обязательно расскажите, что смерть это горе, безвозвратность и в реальности не выглядит так привлекательно, как на картинках в Интернете или так загадочно и волнующе-таинственно, как в «Битве экстрасенсов».

➤ Если ваш разговор перешел в фазу конфликта, не наказывайте ребенка, даже если его обвинения в ваш адрес будут несправедливыми и обидными для вас. Каждую обвинительную фразу ребенка продолжайте: «Ты для меня очень важен, ты мне очень нужен, я слышу, что ты обижен, я понимаю твою реакцию, я вижу что ты устал, я готов тебе помочь, я хочу тебя выслушать, поделись со мной своими переживаниями и т.п.» Главное - дать ребенку выплеснуть все то, что накопилось у него внутри. Тогда агрессия, направленная на самого себя, уменьшится, плюс он поймет, что для кого-то на земле он все-таки важен и нужен.

➤ При затрагивании тем смерти, ребенка могут интересовать ответы на такие вопросы как - «Что вы сделали бы, если бы я умер?», «Что вы сказали бы на моих похоронах?», «Интересно, красивой я была бы в свадебном платье в гробу?», «Как будут вспоминать меня мои друзья, если меня не будет». Расскажите ребенку, что мертвецы не могут выглядеть хорошо и кому-то нравиться, даже одетые в свадебные платья. Расскажите, что родные в траурных одеждах, которые будут плакать у гроба, это ужасно; что тем, кто обидел ребенка, будет все равно, есть он или нет и о нем быстро забудут или просто посмеются над его слабостью.

➤ Так как находящийся регулярно в сети ребенок впадает в некий виртуальный транс, который создает у него ощущение «параллельной реальности», зазеркалья, сопоставимое с измененным состоянием сознания, у него ослабляется критичность восприятия, и он легче

поддается внушению и манипуляциям. Научите ребенка критически мыслить и задавать вопросы, воспитывайте этот навык в первую очередь в семье. У каждого ребенка должна быть возможность спросить у мамы или папы: «Почему? Для чего мне это делать?». Это дает подростку ощущение значимости собственной персоны, чувство, что он имеет права в этой жизни, а самое главное имеет право выбора. В таком случае он не так легко будет поддаваться чужому авторитету, попадать под чужое влияние и некритично усваивать всю внешнюю информацию. Анализируйте с ним вместе поступки других людей, научите его обдумывать цели своих и чужих поступков и их результаты.

➤ Родителям нужно не просто запретить те или иные действия в Интернете, а предложить альтернативные занятия, которые смогут вытянуть ребенка в офлайновое пространство. Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мысли, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни, а также достигать тех результатов, успехами которых он может гордиться.

➤ Подросток должен чувствовать любовь и принятие со стороны родителей в любой ситуации. Если ребенок знает, что, как бы он ни поступил, что бы ни сказал, его всегда поймут и примут дома, он будет гораздо увереннее ощущать себя в жизни.

➤ Расскажите ребенку случаи из вашего личного жизненного опыта, поделитесь с ними своими переживаниями, при возможных неудачах в школе, конфликтах со сверстниками, неразделенных чувств и иных пережитых состояний. Ребенок должен понимать, что из каждой ситуации есть выход и он не один, который переживает негативные моменты, они были в жизни каждого человека и его родителей в том числе.

➤ Если вы замечаете проявление, сохранение, усиление негативных признаков в поведении ребенка и его эмоциональном состоянии, а приемы самостоятельной коррекции данных признаков (установление контакта, поддержание заботливых взаимоотношений, активное слушание, убеждения в конструктивных решениях жизненных трудностей, снижение степени эмоциональной значимости проблемы, развитие личностного потенциала ребенка, построение перспектив будущего) не помогают, обратитесь к специалистам (психологами, неврологам, психиатрам), которые смогут оказать ребенку необходимую квалифицированную помощь. При решении вопроса об обращении за помощью помните о возможности ее анонимного получения и о том, что страх обращения может обернуться потерей ребенка.

ПОМНИТЕ

Одного фактора, виноватого в неблагополучии ребенка, как правило, нет, так как социальная дезадаптация личности - это стечение всех факторов окружающей среды.

Лучшая профилактика неблагополучия - это дать ребенку почувствовать себя нужным своим родителям, учителям, друзьям, самому себе, и тогда жизнь станет для него достаточно большой ценностью!

Памятка разработана и рекомендована:

Беловой Олесе Владимировной, старшим помощником руководителя Следственного управления Следственного комитета Российской Федерации по Калужской области.

Васильевой Натальей Юрьевной, юридическим психологом, специалистом в области судебной и медицинской психологии, клинической психодиагностики и коррекции психологических проблем детского возраста, членом Общественного совета при следственном управлении Следственного комитета Российской Федерации по Калужской области.