

## **Безопасный интернет или профилактика антивиталяного поведения!**

Рекомендации родителям!

### **Чего не надо делать!**

**Смотреть переписку ребенка, его личный дневник или аккаунт в соцсетях.** Первое желание многих родителей — проверить все, до чего получится дотянуться. Но, во-первых, это сильно нарушает доверие в отношениях, а во-вторых, все равно вам никак не поможет. Даже если вы обнаружите что-то пугающее, любая попытка использовать этот факт в разговоре только испортит контакт.

Да, иногда появляется стремление просмотреть социальные сети подростка, убедиться, что он вне зоны риска. Но важно не переходить личные границы ребенка: есть много других возможностей участвовать в его жизни. Для этого надо уметь разговаривать и выстраивать доверительные отношения, а не следить, что он делает за вашей спиной.

**Запрещать обсуждение опасных тем в семье.** Разговоры на «опасные темы», вопреки популярному мнению, не провоцируют опасные ситуации, а наоборот — помогают их избежать. Как ни странно, лучший способ выяснить, не напрасна ли ваша тревога — поговорить об этом прямо. Не пытайтесь всячески ограничить ребенка от «плохой» информации, поговорите с ним откровенно, не запугивая и не угрожая. Подростку действительно важно, что вы способны понять его чувства, проблемы и интересы. А вот демонстративно избегать этой темы в беседе, одергивать при каждом упоминании тем или вовсе запрещать об этом говорить, наоборот, ни к чему хорошему не приведет. От этого ребенок только острее будет ощущать свое одиночество и придет к выводу, что его вряд ли поймет и поддержит кто-то из взрослых.

**Делать вид, что вас это совсем не волнует.** Владеть собой и своими чувствами — важный навык, он помогает принимать решения в непростых, эмоционально напряженных ситуациях. Так что сдержанность и спокойствие

— верные союзники в любом разговоре с подростком на волнительную тему. Но не стоит путать их с безразличием. Уместно показать, что вам не все равно, но вы не будете впадать в панику.

**Контролировать каждый шаг ребенка.** Контроль — очень сложная тема в отношениях с подростками. Тут требуется большое родительское искусство, чтобы не скатиться в одну из крайностей. Слишком сильный контроль — отслеживать все звонки и смс ребенка, требовать «отзваниваться» вам каждый час, вводить «чрезвычайный» домашний режим. Все это приведет только к тому, что ребенок станет скрытным и раздражительным, а это большой удар по доверию. Слишком слабый контроль, с другой стороны, может восприниматься как безразличие или вседозволенность. Тут важно распознавать ситуации, в которых ребенок уже вполне самостоятелен, а где он еще нуждается в помощи и руководстве.

Например, подросток вполне может сам решать, когда лечь спать, если с утра он вовремя встанет и пойдет на учебу. Но может быть и обратная ситуация. Допустим, вы договорились, что ситуацию с учебой нужно исправить, выбрали политику невмешательства, а к концу четверти или триместра ничего не изменилось. Значит, ребенок еще не справляется с этой ответственностью и нужно ваше участие.

### **Что нужно делать!**

**Интересуйтесь жизнью ребенка.** Когда с ребенком происходит что-то пугающее родителей, важно соотнести этот тревожный сигнал с общей картиной его жизни. Что еще вызывает у вас беспокойство? А что, напротив, вселяет оптимизм? Это может касаться и окружения ребенка, и его эмоционального состояния и поведения. Если ребенок слушает грустную музыку и у него часто меняется настроение, это еще не означает, что дело плохо — все это вполне характерно для обычных подростков. Так что однозначно оценить ситуацию родителям не так просто. Приходится хорошо

различать, когда подросток встречается с обычными для его жизни и возраста сложностями и справляется с ними, а когда — не справляется.

Для начала постарайтесь взвешенно оценить: опасные темы — это единственное, что вас беспокоит, или есть и другие проблемы? Например, ребенок мог внезапно начать мало (или много) есть или спать, вы замечали, что он подавлен или резко стал закрытым. Тревожными сигналами могут быть попытки бросить технику, конфликты с друзьями, одиночество, угрозы уйти из дома или даже побег. С другой стороны, оцените, есть ли у него в жизни и что-то, что поддерживает, дает силы справляться с трудностями.

**Поговорите с ребенком.** Самое важное, что вы можете сказать своему ребенку — что вы его замечаете и вам важно, что с ним происходит. Этот разговор лучше не откладывать, но выберите время, когда ему будет удобно поговорить. Если у вас хороший контакт с ребенком, можно открыто рассказать, что вас беспокоит в его поведении и напрямую спросить, что для него значит опасная тема. Почему он это делает, какой смысл в этом видит, нуждается ли он в помощи родителей? Подросткам важно, чтобы в этой ситуации был человек, который может внимательно выслушать, не оценивая и не перебивая, а задавая уточняющие вопросы.

Важно научиться разговаривать с подростком на серьезные темы: «Что такое жизнь, в чем ее смысл?», «Что такое смерть?», «Что такое дружба и любовь?» Дети не просто так увлекаются этими темами: подростковый опыт — время осознания себя, своих ценностей, поэтому им важно слышать и понимать, что ценно для их родителей. Не бойтесь делиться собственным опытом, размышлениями. Важно показать подростку, что жизнь сама по себе ценность, что можно получать удовольствие от повседневных событий и преодолевать сложности.

**Пообщайтесь с кем-нибудь из его окружения.** Это может быть классный руководитель, куратор, педагог- психолог, тренер или друг

подростка — главное, чтобы у вас с ним был хороший контакт. Иначе вопрос «а как дела у Пети?» вызовет только тревогу.

Бывает и так, что обеспокоенный классный руководитель, куратор, мастер п\о или еще кто-то из техникума сам выходит на связь. Тут самое время выяснить, как вообще-то у ребенка обстоят дела с занятиями или одногруппниками. Хорошо бы понять, могут ли помочь в техникуме или раздувают страхи и беспокойство родителей.

**Не бойтесь обратиться за помощью.** Нет ничего стыдного в том, что вы испытываете страх, не понимаете, где искать достоверную информацию или помощь. На самом деле есть медицинские, социальные и психологические центры, куда можно обратиться за поддержкой, если ситуация становится небезопасной. Вы не обязаны справляться со всем самостоятельно. Причем помощь может пригодиться не только подросткам, но и вам самим. Это могут быть индивидуальные или семейные консультации, частные или государственные центры, группы поддержки, телефон доверия. Знайте, что у вас всегда есть возможность опереться на других людей и их опыт.