

Памятка для родителей подростков о зоне риска для жизни их детей.

К сожалению, интернет-игры «Синий кит» и «Тихий дом» в социальных сетях, в которые увлекают подростков, — реально существуют. С середины прошлого года деструктивные, опасные для жизни, игры в соцсетях широко обсуждались в российских СМИ и тысячи сайтов и групп, распространяющих информацию об опасном для жизни поведении, были заблокированы.

Мы исходим из известной пословицы «Предупрежден, значит вооружен». В настоящее время одна из популярных игр, которая привлекла наибольшее внимание, называется «синий кит». После сложной процедуры вступления в группу, подросток в течение 50 дней получает определенные задания от куратора. Последнее задание – самоубийство.

В современной ситуации взросления детей, когда виртуальный мир конкурирует с реальным, внимание родителей к жизни ребенка, соблюдение ряда правил и наличие определенных знаний может помочь в предотвращении неисправимого.

На что необходимо обращать внимание:

1) На поведение ребенка, которое изменилось – ребенок угнетен, мало подвижен, чрезмерно раздражителен. Мимо Вашего внимания не должны пройти: нарушения сна — сонливость или, наоборот, бессонница;⇒ перемены в поведении: был спокойным — стал нервным или был⇒ агрессивным, задиристым, а стал нарочито вежливым; общительный стал замкнутым;⇒ стал безразличен к своей внешности - перестал умываться, чистить⇒ зубы, неопрятен в одежде. Нельзя пройти мимо действий, которые можно трактовать как прощание: непривычные разговоры о любви к родителям, раздаривание любимых вещей.

2) На статусы в соцсетях, которые следует регулярно просматривать. До сегодняшнего дня участие в «игре» показывало наличие следующих хэштегов: #явигре, #тихийдом, #синий, #f57, #f58, #f46, #няпока и многие другие. Также опубликованный стих мог появиться «на стене» профиля: «Синий дом, что стоит на волнах / Синей кит, что плывет в облаках / Забирай меня, кит, к себе / Я жду инструкций. Я готов(а) к игре».

3) На историю поисковых запросов.

4) На повреждения кожных покровов тела – раны, ожоги, порезы непонятного происхождения.

5) На круг общения ребенка. Возраст, который больше всего подвержен манипулированию извне – 11 – 15 лет, характеризуется категоричностью, ощущением себя как взрослого, который может принимать сам решения и нести ответственность, изменением системы ценностей, проверкой себя «на слабо» и многим другим.

С течением времени мало что меняется, - подростковые субкультуры, тайные сообщества как существовали, так и существуют. Отличие, что в современном мире это явление приобрело более доступную форму, из-за появления соцсетей. Подростковое любопытство, интерес к новому и необычному также выраженная особенность этого возраста. Именно ее используют администраторы таких групп. Они заманивают тинейджеров тайной, берут «на слабо», умеют зацепить за самые больные места, чаще всего это «тебя никто не понимает», «ты-одинок», «ты не можешь делать то, что хочешь, тобой все время управляют, а ты мог бы...». Как правило, интерес подростка к таким опасным группам — скрытый маркер ощущения внутреннего неблагополучия. Почти все трагические случаи, случившиеся с подростками, были связаны с какой-то серьезной бедой, с душевным надрывом, с реальными проблемами в семье или внутренней жизни ребенка, которые самые близкие люди по разным причинам не замечали.

Основная профилактика таких ситуаций – это отношения в семье. Отношения всех со всеми, а не только ребенка с родителями. Это очень важно понимать и помнить каждому члену семьи. Никто не сможет повлиять на подростка, заставить сделать необдуманный поступок, хранить секреты от семьи, если у него есть друзья, «дом», близкие люди, есть представление о

своей будущей жизни. Если у вас есть темы, которые вы не можете обсудить с ребенком, если он закрывает дверь в свою комнату и категорически не разрешает заходить, если вы не знаете его друзей и они не приходят к вам в гости, если вас не устраивает успеваемость в школе, если вы отнимаете электронные устройства, отключаете интернет и тд - пора задуматься о качестве ваших отношений. Вопрос соблюдения договоренностей, соблюдения правил и обещаний – это основа открытых и доверительных отношений.

Рекомендации родителям от психологической службы школы.

1) «Погода в доме». Настроение всех членов семьи – это важный показатель того, что происходит дома. Есть много разных техник, например техника «Малых побед» – все, что сделано за день позитивно оценивается. К концу недели на холодильнике, например, может очень много смайликов с «победами» появиться. Это повышает не только настроение, но и самооценку.

2) Развивать в себе внимательность к «слабым сигналам» в отношениях и изменениях с ребенком; Тренироваться в развитии внимания необходимо постоянно. Например, посмотрите повторно фильм, который вам очень понравился. Но только теперь следите не за действиями главных героев, а за игрой второстепенных актеров. Постарайтесь увидеть этот фильм иначе. Со временем такое внимание к деталям переносится на повседневную жизнь.

3) Поддерживайте и создавайте семейные традиции. Во втором классе детям дают отличное задание, написать существующие семейные традиции. Перечислите те, которые уже есть и постарайтесь вместе создать те, которые очень хотелось бы ввести.

4) Выстраивайте только эффективную коммуникацию с ребенком, используя техники активного слушания и Я-сообщения. Огромный плюс интернета в том, что любую информацию можно найти буквально одним кликом. Рекомендуем посмотреть и использовать алгоритмы эффективной коммуникации.

5) Прислушивайтесь к тем рекомендациям, которые публикуют психологи в профильных журналах и статьях. Например, рекомендации для родителей социального работника Плеханова Вячеслава Юрьевича: Будьте всегда чуткими к делам своих детей. Анализируйте с детьми причины их удач и неудач. Поддерживайте ребёнка, когда ему нелегко. Постоянно контролируйте ребёнка, но без гиперопеки. Поощряйте даже едва-едва возникшие потребности в знаниях, в гармонии и красоте, в самоактуализации. Рассказывайте ребёнку о своих проблемах, о том, что волновало Вас, когда Вы сами были в их возрасте. Будьте всегда личным примером (учите делами, а не словами). Разговаривайте с детьми как с равными, уважая их мнение, избегая нравоучений, криков, назидательности и уж тем более иронии. Следите за своей внешностью и ребенка (всегда будьте опрятны). Ни в коем случае не запрещайте отношений с противоположным полом, не пресекайте разговоры на темы взаимоотношений мальчиков и девочек. Познакомьтесь с друзьями своего ребёнка, просите их информировать Вас о способах времяпровождения, но не превращайтесь в шпиона. Смотрите за тем, какие книги читает Ваш ребёнок, какие фильмы смотрит. Будьте всегда для своего ребёнка, прежде всего старшим, мудрым другом!

Мы очень надеемся, что размышления, которые вызвала наш памятка позволят Вам оценить свои отношения с ребенком и внести, если посчитаете нужным, необходимые изменения. Если же контакт с ребенком, к сожалению, недостаточный или вовсе потерян, необходимо обратиться за психологической помощью. Ждем вас в нашей школе.