

КАК НАЛАДИТЬ И СОХРАНИТЬ КОНТАКТ С ПОДРОСТКОМ

Как наладить взаимоотношения с ребенком или подростком и уберечь его от пагубного влияния суицидальных пабликов



Продолжая тему безопасности детей в интернете и защиту их от влияния так называемых «групп смерти», психологи разработали советы для родителей о том, как наладить взаимоотношения с ребенком или подростком и тем самым уберечь его от пагубного влияния суицидальных пабликов.

1. С самого детства начинайте формировать у ребенка культуру безопасного поведения в целом, ведь то, как мы ведем себя в интернете, часто отражает наше поведение в

обществе. Уделите внимание и потренируйте на практике важные для подростков навыки безопасного поведения интернете: смс активации услуг, как безопасно совершать покупки в интернете, как отличить мошенников и провокаторов в смс и электронных рассылках, как распознать фишинговые сайты и т.д. Вам в помощь проект Роскомнадзора «Персональные данные дети» — <http://персональныеданные.дети>

2. Для защиты детей от нежелательного контента в сети Интернет создано много сервисов, в том числе проект «Дети онлайн». Эксперты проекта помогают детям и консультируют взрослых в ситуациях, связанных с безопасностью несовершеннолетних при использовании Интернета.
3. Важно узнать ближе реальное окружение Вашего ребенка и способствовать тому, чтобы он как можно больше проводил время с друзьями в живом общении.
4. Больше поддерживайте Вашего ребенка, узнавайте как у него дела не только в вопросах учебы, но в отношениях с ровесниками и учителями, насколько он выдерживает школьный стресс и нагрузки. Берегите Ваши отношения от конфликтов и давления, сохраняйте баланс честности требований и привилегий, похвалы за достижения и критики за проступки и не сделанные обещания. Подростки особо чувствительны к теме справедливости и прежде всего они не выносят двойных стандартов, когда для того, чтобы «убраться дома и посидеть с сестренкой они уже взрослые», а для «прогулок вечером с друзьями, девушкой, парнем и дискотеки еще совсем малы». Они всегда отличат Ваш искренний интерес и заботу от контроля и попытки переложить взрослые заботы на них. Они готовы поддерживать правила, если Вы принимаете их совместно и заранее и соблюдаете обоюдно.
5. Как можно больше займите свободное время ребенка событийным и значимым для него досугом и возможностью выбора и влияния на то, что будет делать не только он, но и вся семья! Найдите творческую и позитивную альтернативу опасным и экстремальным играм в виде подземных квестов, пейтболла, активного спорта, необычных путешествий, в совместных кулинарных поединках, в походах в любимые магазины, выставки и арт-пространства.
6. Помогите ребенку самому рационально и критически посмотреть на это явление, поддержите и позитивно отреагируйте на социальную компанию самих подростков в интернете в поддержку ценности жизни. Не бойтесь поговорить с ним на тему смерти и суицида в случае необходимости, это не должно быть излишне табуировано и

секретно в общении между вами, чтобы не пробуждать в подростках желания из любопытства зайти туда и разобраться без Вас. В этом Вам поможет статья, специально адресованная ему.

Прочитайте рекомендации для самих подростков на эту тему тоже

7. Как мы с Вами знаем, подростки будут делать не то, что мы им говорим, а то, что делаем мы сами и что неосознанно транслируем своим поведением. Если родители все вечера и выходные проводят в социальных сетях, то и ребенок будет повторять за ними. Именно поэтому важно показывать личным примером позитивный настрой и умение справляться с трудными ситуациями, не переставая при этом ценить жизнь во всем ее многообразии. Часто именно от Вас он получает формулу, как пережить трудности, продолжать верить в себя и превращать испытания в урок и опыт.
8. Говорите «по душам» с ребенком просто так и даже, когда возможно он задает вопрос и обсуждает ситуацию якобы какого — то друга или знакомого, порой таким скрытым опосредованным способом они говорят о себе и своей проблеме. Им важно чувствовать право на ошибку и что если они поделятся чем-то особо личным, они не будут наказаны и ограничены в свободе и общении с ровесниками.

Именно близкий и доверительный контакт поможет Вам не только сохранить поддерживающий контроль за\над событиями в жизни Вашего ребенка, но и уберезет его от негативного влияния сверстников и потребности искать поддержку у сомнительных персонажей в Интернете. Готовность Вашего ребенка в трудную минуту прийти именно к Вам за советом и просто с желанием поделиться личным не сравнится ни с какими депрессивно настроенными сообществами и группами в интернете.

