

## Ваш ребёнок в опасной группе в социальных сетях: что делать?

*Первоочередная обязанность оберегать детей от опасностей в интернете лежит на родителях. Именно они обязаны использовать все доступные инструменты, будь то антивирус, родительский контроль для обеспечения безопасного использования детьми интернета.*



### Рекомендации родителям

1. Отнеситесь к проблеме серьезно, взвешенно и без паники. Исходя из социальной актуальности проблемы, каждый родитель должен вникнуть в деятельность подобных групп, узнать как можно больше информации, чтобы правильно оценить ситуацию со своими детьми и степень их участия в таких группах.
2. Демонстративно игнорировать болезненную тему или же делать вид, что ничего не происходит, не стоит. Прежде всего, ситуацию нужно признать. Именно это сложно многим родителям. Они говорят себе «это не правда, с моим ребенком такого быть не может. Он же у меня хороший/спокойный/неконфликтный/позитивный и так далее. Это какая-то ошибка, он/она в этой группе случайно, его затянули туда». Отнестись к проблеме серьезно, взвешенно и без паники. У этого есть причины, их надо понять.
3. Подробно, в доверительной форме, без давления поговорить с детьми об их активности в социальных сетях. Узнать интересы, искренне поинтересоваться тем, что им нравится в социальных сетях, как и с кем они общаются в интернете. Желательно выстроить прямой и открытый диалог с ребёнком и рассказать о сути данных групп, лучше он это узнает от вас и вами будет подготовлен к этой информации. Важно выслушать ребенка. В разговоре 20% должно быть текста родителя и 80 % — текста ребенка. Разговор должен строиться без нравоучительного тона, обвинительных ноток, агрессии, проявлений недоверия и сомнения (даже если критическое мышление заставляет сомневаться). Вы должны быть искренними, настроены на диалог и сотрудничество. Очень важно понимать, что возможно, это самый важный разговор с ребенком в вашей жизни.

Для начала беседы выберите время, когда ни Вы, ни ребенок никуда не спешите и при этом не очень устали. Установите контакт с ребенком: контакт глаз, можно сесть рядом с ребенком, если есть возможность – занять такую же позу как у ребенка. Говорите о своих чувствах, используя «я - высказывание», без нападок на ребенка. Например: «Я хочу поговорить с тобой о том, что меня беспокоит. Я беспокоюсь о тебе, о твоём самочувствии», «я обеспокоен...», «у меня вызывает тревогу...», «Я переживаю». Сформулируйте собственные ожидания. Например: «Мне хочется, помочь тебе решить твои трудности». Необходимо дать понять ребенку, что он — один из самых главных и близких ваших людей в этой жизни.

4. Внимательно отследить реакцию ребёнка на разговор. Подросток может стесняться, закрываться, уходить от разговора. Во многом это может зависеть от степени вашей близости с ребёнком и формы диалога, которую вы выберете. Но зная своего ребёнка, скорее всего вы поймёте возможные причины его поведения и почувствуете, насколько угроза реальна для вашей семьи.

5. Если у вас возникает ощущение, что ребёнок лукавит, явно уходит от разговора или присутствуют определенная символика – берите под пристальный контроль жизнь ребёнка и, по возможности, соберите всю возможную информацию о его жизни: в школе, с друзьями, в социальных сетях, обдумайте, что происходит «не так» в вашей семье.

6. Верните близкий и доверительный контакт с ребёнком. Найдите с ним общий язык, вникните в проблемы ребёнка, старайтесь больше проводить с ним времени, общаться. Если чувствуете, что сами не справляетесь, обратитесь за помощью к специалистам, чтобы они помогли вернуть Вам контакт с ребёнком и выстроить здоровые детско-родительские отношения в семье.

7. Для профилактики возникновения проблем взаимоотношений с детьми позаботьтесь о сохранении здорового психологического климата в семье. Нужно быть внимательным к своим детям, к их вопросам, проблемам, потребностям и состоянию.

Важно понимать, чем живет ребенок, знать его окружение и увлечения. Быть готовым подставить плечо, если будет нужно.

