

## ПАМЯТКА

### Профилактика по недопущению вовлечения несовершеннолетних в опасные социальные сообщества



Современные виртуальные формы коммуникации и образ жизни современного подростка создают комплекс угрожающих его безопасности проблем. Они связаны с разочарованием в жизни, бегством от реальности, проблемами в общении со сверстниками и взрослыми. Современная онлайн-культура позволяет им решить эти проблемы, к сожалению, не всегда конструктивным способом.

Социальные сети позволяют подросткам преодолеть застенчивость и стеснение, быстрее вступить в коммуникацию и наладить общение со сверстниками. Ощущение общности, принадлежности к определённой группе, собственной значимости - всё это можно получить, общаясь в соцсети. Педагогам и родителям важно не забывать о негативном, рискогенном воздействии определенных социальных сообществ. Примерами таких опасных социальных групп являются: «Синий кит», «Разбуди меня в 4.20» и их аналоги, подталкивающие подростковую аудиторию к совершению актов самоповреждения, а также так называемые «колумбайн-сообщества», пропагандирующие акты агрессии и убийств в учебных заведениях.

#### **Как родителям заметить, что ребёнок находится в рискованной группе соцсети:**

Есть несколько признаков, свидетельствующих о суицидальных намерениях подростка. Бить тревогу необходимо, если одновременно совпало несколько симптомов:

1. Беспричинное изменение поведения. Был спокойным — стал нервным. Или был агрессивным, задиристым, а стал «тормозным» или нарочито вежливым.
2. Нарушение сна: сонливость или бессонница. Поверхностный сон: ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается невыспавшимся.
3. Общительный подросток становится вдруг замкнутым, использует в общении односложные ответы.

4. Пренебрежительное отношение к своей внешности у подростков, которые раньше не были в этом замечены: сын или дочь перестаёт умываться, чистить зубы, одевается неопрятно.
5. Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.
6. Явная замедленность темпа речи, монотонность.
7. Разговоры о бессмысленности жизни.
8. Действия, которые можно трактовать как прощание, завершение: непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить проекты и дела, раздаривание любимых вещей друзьям.

### **Что делать родителям**

1. Контролируйте, сколько ребенок проводит времени в соцсетях. Не позволяйте засиживаться допоздна.
2. Интересуйтесь друзьями ребенка, группами, в которых он состоит, и интересующими его страницами в интернете. Следите за фотографиями (даже безобидный кит может быть сигналом для тревоги).
3. Если на теле подростка появились порезы (царапки), это повод для серьезного разговора, похода к психологу.
4. Не можете сами найти общий язык с ребенком? Расскажите о телефоне психологической помощи для детей и подростков **8-800-080-8150** и о том, что звонок совершенно бесплатный и конфиденциальный. Любой подросток или родитель в кризисной ситуации, переживающий за состояние своего ребенка, всегда может позвонить на указанный номер.

### **Как родителям не совершить ошибок**

#### 1. Никакой агрессии

Первая реакция родителей, которые узнали, что их дети сидят в опасных группах - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соцсетях, телефон, роются в личных вещах, а порой в довершение всего запрещают пользоваться Интернетом. Такое поведение не принесет ни родителям, ни и их чадам ничего хорошего. Единственной реакцией подростка на подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким. И, что самое главное, он все равно найдет способ так или иначе заходить в эти группы, только уже будет делать это тайно.

**Важно:** жертвами разного рода сект чаще всего становятся именно те дети, которых дома, так сказать, морально насилуют, отнимая право на собственное пространство и личное мнение и не давая возможности возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.

## 2. Аккуратный позитивный диалог

Любой разговор с детьми, особенно на столь важную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Нет смысла спрашивать подростка «в лоб» – так от него никаких ответов не добиться.

Лучше действовать исподволь, постепенно завоевывая его доверие - интересоваться его делами, просить рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал. Кстати, для откровенного разговора отлично подойдет совместный прием пищи: в такой обстановке легче сблизиться и наладить контакт.

**Важно:** Проявлять интерес нужно искренне и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни много красок и возможностей.

## 3. Поиск альтернативных интересов

Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, на самом деле впадает в некий виртуальный транс, который создает у него ощущение «параллельной реальности», зазеркалья. В этом измененном состоянии сознания у подростка ослабляется критичность восприятия, и он легче поддается внушению и манипуляциям.

Родителям нужно не просто запретить те или иные действия в Интернете, а предложить своему чаду альтернативные занятия, которые смогут вытянуть его в офлайн-пространство. Тут подойдут любые, даже глупые на взгляд взрослых, увлечения.

**Важно:** Особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизни. Ведь почему дети так охотно подписываются на те или иные группы во «ВКонтакте» и других социальных сетях? Потому что в этом возрасте главное их стремление - быть признанными и понятыми. Просто раньше тинейджеры примыкали к разным субкультурам, которые хоть и были иногда пугающими для родителей, но все же были офлайн-овыми и

потому более-менее понятными и контролируруемыми. Сегодня же, не имея возможности удовлетворить эту потребность «наяву», они уходят за желаемым в глубины Интернета, где ориентируются куда лучше большинства взрослых.

#### 4. Включение здоровой критичности

Чтобы подросток был более устойчивым к манипуляциям онлайн-«сектантов», нужно научить его критически мыслить и задавать неудобные вопросы. И воспитывается 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 способен и сам сделать какой-то выбор в жизни, а не постоянно следовать указаниям родителей. В таком случае тинейджер не так охотно будет поддаваться чужому авторитету и, в частности, «подсаживаться» на загадочные игры, которые инициировали некоторые суицидальные группы.

**Важно:** 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. Родителям стоит внушить своим детям, что они не должны зарабатывать любовь повиновением и покорностью.

#### 5. Регулировать режим сна

Сон является одной из сфер жизни детей, которую действительно стоит жестко контролировать. Согласно утверждению «Новой газеты», многие подростки сидели в социальных сетях именно ночью; особое значение в ряде случаев имело время 4:20 утра. Дело в том, что в таком полусонном состоянии гораздо легче впихнуть в тинейджера любую информацию. Этот нехитрый, но действенный прием, кстати, хорошо знаком деструктивным религиозным организациям. Так что, если у родителей есть желание прибегнуть к жестким мерам, можно, к примеру, выключать или ограничивать Интернет именно в ночное время.

**Важно:** Если ребенок не высыпается, у него усиливаются тревожность, внушаемость, понижается иммунитет как физический, так и психологический. Также ребенок, который и так в своем возрасте видит мир черно-белым, начинает воспринимать его с еще большим скепсисом и неприязнью.