Рекомендации родителям. Как уберечь ребенка от «групп смерти»?

1. **Самый главный совет для родителей** – БУДЬТЕ В КУРСЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ РЕБЕНКА. Говорите с ним об Интернете: спрашивайте, что он сегодня делал, с кем познакомился, что интересного узнал. Старайтесь регулярно просматривать ресурсы, которые посещает Ваш ребенок, и проверяйте список его контактов, чтобы убедиться, что он знает всех, с кем общается. Попросите ребенка сообщать Вам или близким людям о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет, и не ругайте за неприятные случаи, иначе он все будет скрывать.
2. **Разговаривайте с ребенком**
   Для того, чтобы подросток не попал под влияние деструктивных групп, самое главное - **разговаривать с ним о том, что такое - «хорошо», а что такое - «плохо»**. Когда с детства у ребёнка есть чётко сложившееся мнение об этих понятиях, то его не заинтересуют призывы к насилию или суицидальному поведению.
3. **Учите ребенка мыслить критически**
   Один из важнейших критериев, не позволяющий попасть подросткам в «группы смерти» - **наличие критического мышления**. **Подросток должен уметь самостоятельно фильтровать поступающую ему информацию, уметь анализировать её, сопоставлять с другой информацией, составлять собственное мнение.** Именно наличие критического мышления позволяет и взрослым людям не повестись на провокации и не попасть в секты.
4. **Следите за изменениями в поведении ребенка**
   Заботливые и внимательные родители всегда заметят, что с ребёнком что-то происходит. Резкое падение успеваемости, изменение музыкальных пристрастий, круга общения, появление новых увлечений - ко всему этому нужно относиться внимательно и обязательно разговаривать с ребёнком. **Жизнью ребёнка нужно искренне интересоваться, а не контролировать. Важно не нарушать личные границы подростка, не читать его переписки и не проверять группы в социальных сетях, ребёнок сам всё расскажет родителям, если в семье есть доверительные отношения.** Подросток должен чувствовать поддержку родных, а родители должны дать понять, что примут его любого, со всеми проблемами, комплексами и недостатками. Если у ребёнка есть твёрдая уверенность в своей семье, то «группы смерти» ему не будут интересны.
   Если же случилось так, что ребенок отдалился от вас, стал потерянным, замкнутым, начал отказываться от еды и не спит по ночам, но при этом не хочет обсуждать с вами свою жизнь, то вам стоит присмотреться внимательнее к его поведению.
   Что должно насторожить:
   - появление порезов и шрамов на теле ребенка;
   - желание подростка дарить и раздавать свои вещи, в том числе и те, что особенно памятны для него;
   - поведение ребенка, похожее на поведение перед отъездом (например, он наводит порядок в комнате, спешит закончить какие-то дела, встретиться с родственниками, которых давно не видел, раздать долги).
   Кроме того, по статистике, 80% подростков, совершивших суицид, говорили родителям о своем нежелании жить, но взрослые не воспринимали эти слова всерьез. Так что если ребенок внезапно изменил свое поведение, попытайтесь вспомнить, а звучали ли от него раньше угрозы покончить с собой.

Что нужно делать родителям?

1. **Попробуйте вывести ребенка на разговор**
   Ни в коем случае нельзя шпионить за ребенком, не рекомендуется тайно читать его личные сообщения в социальных сетях. Зато можно попробовать вывести подростка на разговор «окольными» путями: посмотреть фильм о самоубийстве или рассказать о книге на эту тему и потом предложить ребенку поделиться своим мнением.

2. **Всегда поддерживайте разговор с ребенком, о чем бы он ни был**
   Если ребенок не хочет говорить с вами о своих проблемах, но хочет говорить о какой-нибудь компьютерной игре или о музыке, то поддерживайте эти разговоры. Если вы будете искренне интересоваться жизнью подростка, то вам будет легче вернуть его доверие.
3. **Придумайте ребенку занятие**
   Если ваш сын или дочь **проводят в Интернете слишком много времени**, засыпают с телефоном, сидят в социальных сетях во время завтрака и ужина, и, как вам кажется, совсем выпадают из реальности, то не ругайте его за это, а попытайтесь придумать ему альтернативное занятие: предложите вместе сходить на пробный урок по скалолазанию или в турпоход, на мастер-класс по украшению тортов или созданию моделей - а вдруг ребенка «затянет» новое увлечение сильнее, чем виртуальная реальность? Тогда у него не будет необходимости искать единомышленников в социальных сетях.
4. **Чаще обедайте вместе**
   Подумайте, а давно ли вы собирались семьей за одним столом или же каждый ужинает в разное время, когда ему удобно? В семьях, где принято вместе принимать пищу, дети реже чувствуют себя одинокими и, следовательно, реже задумываются о самоубийстве. Для подростка важно быть частью чего-то целого, так пусть этим целым будет для него семья.
5. **Не бойтесь обращаться к специалистам**
   Если между вами и ребенком нет доверительных отношений, а между тем перечисленные выше тревожные сигналы присутствуют в поведении подростка, необходимо обратиться **к школьному психологу или в МБУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»** (ул. Гастелло, 5-А, тел. 26-02-11). Экстренную помощь вам могут оказать по **детскому телефону доверия: 005 или Всероссийскому детскому телефону доверия: 8 800 200-01-22.** Позвонить туда может как взрослый так и ребенок, поэтому поделитесь этой информацией с дочерью или сыном. У Всероссийского детского телефона доверия есть свои сайт - **http://telefon-doveria.ru**. Если вам трудно говорить о проблеме по телефону, то на сайте вы можете пообщаться с психологом в чате.

Куда обратиться, если вы обнаружили «группу смерти»?

Если вы обнаружили в Интернете группу или сайт, призывающий к самоубийству, следует сообщить об этом в Роскомнадзор, обратившись на сайт: **https://eais.rkn.gov.ru/feedback/**

Можно обратиться к специалистам из Лиги безопасного Интернета: **http://www.ligainternet.ru/hotline/suicide.php**

Современное общество очень любит перекладывать ответственность на Интернет в общем и на социальные сети в частности. На самом же деле, проблемы кроются гораздо глубже. Запомните, **не информация находит ребёнка, а ребёнок - информацию**. Общение в виртуальной реальности может послужить своеобразным спусковым крючком в совершении какого-либо страшного поступка - преступления или суицида, но винить в этом лишь социальные сети не стоит.

Проблема всегда кроется в семье и семейном воспитании. **Открытость в обсуждении проблем, тёплые дружеские отношения, доверие, уверенность в близких** - всё это базис, на котором должна строиться семья. Если в семье этого нет, то, разумеется, ребёнок будет искать это в социальных сетях. А вот что он там найдёт и на чём остановится - это вопрос его **самосознания, наличия критического мышления и чёткого представления о понятиях «хорошо»/«плохо».**