

**«ПРОФИЛАКТИКА  
ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И УГРОЗ ЖИЗНИ  
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

# ЧТО ПРОИСХОДИТ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ?

- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.



# ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ УЯЗВИМЫ?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.



# ЧТО МОЖЕТ СТАТЬ УГРОЗОЙ?

1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.



2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.





# **ВНИМАНИЕ, УГРОЗА!**

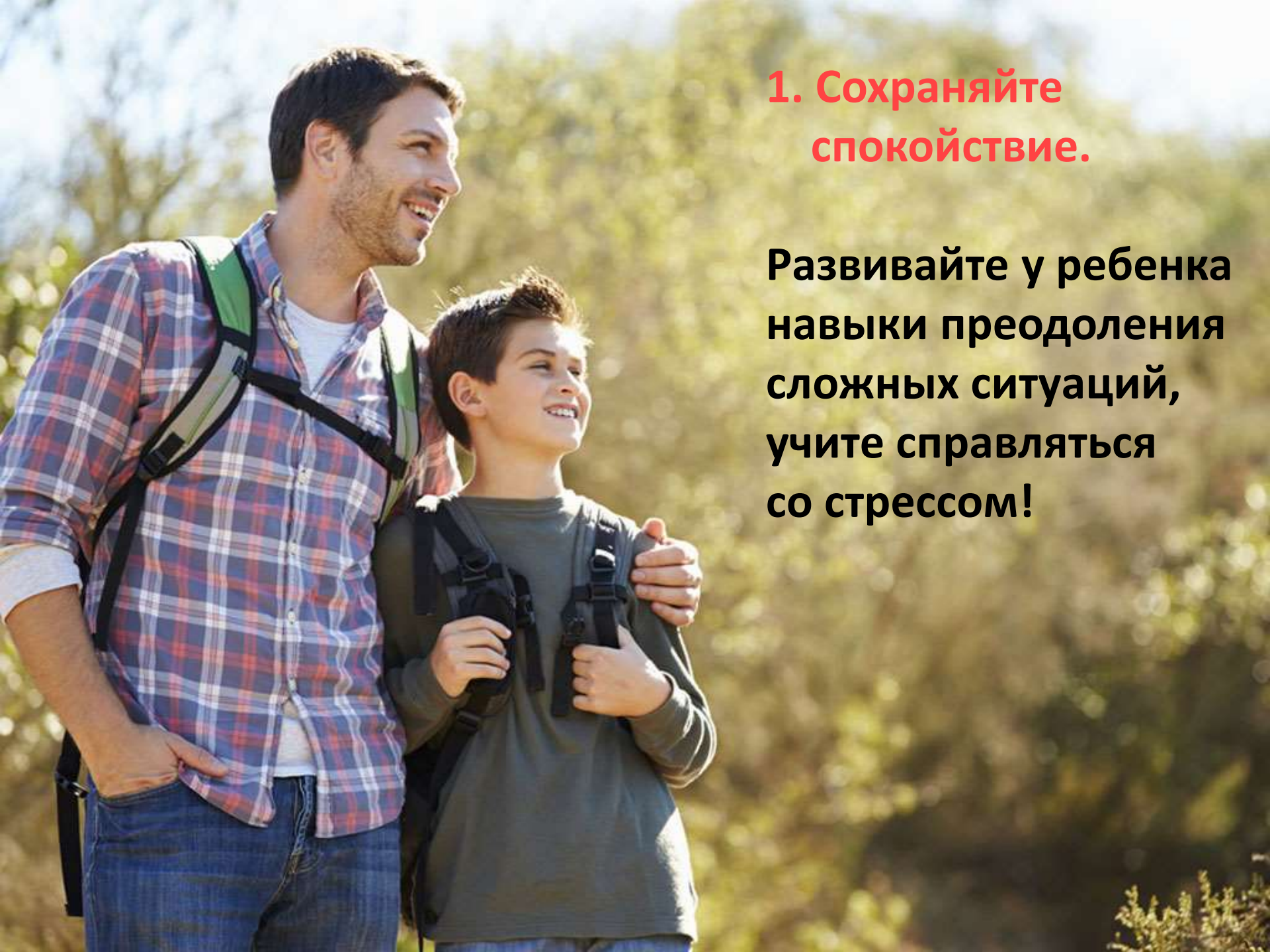
## **РОДИТЕЛИ, ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА «ЗНАКИ»**

- **Высказывания о нежелании жить.**
- **Фиксация на теме смерти.**
- **Активная подготовка к способу совершения суицида;**
- **сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).**
- **Символическое прощание с ближайшим окружением.**
- **Постоянно пониженное настроение, тоскливость.**
- **Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.**
- **Раздражительность, угрюмость.**
- **Негативные оценки своей личности.**
- **Необычное, нехарактерное поведение.**
- **Снижение успеваемости.**
- **Частые попытки уединиться.**

# КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ БЕДУ?







## 1. Сохраняйте спокойствие.

**Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций, учите справляться со стрессом!**



## 2. Оцените степень Вашего участия.

**Составьте список, что самое важное в Вашей жизни  
(запишите в столбик).**

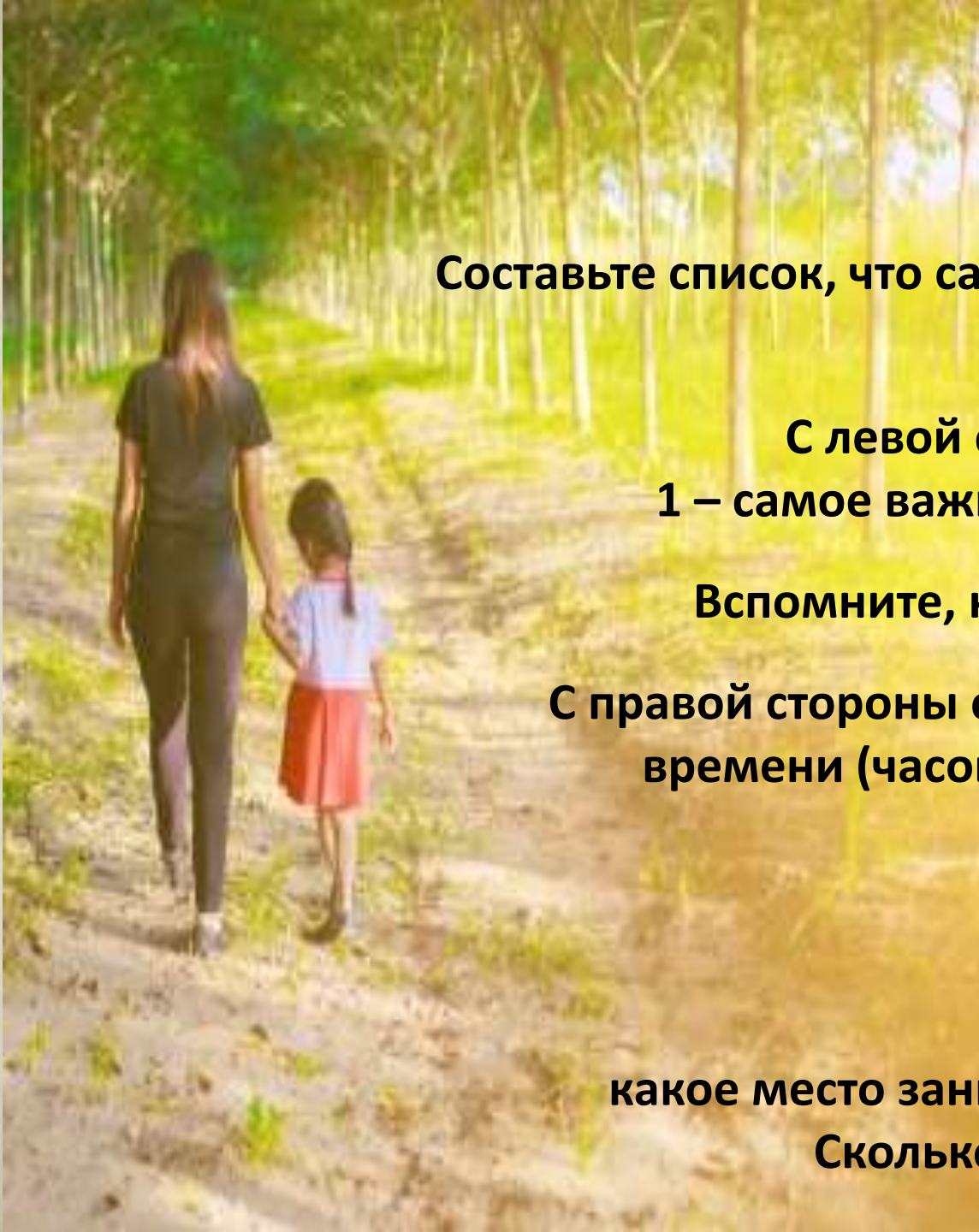
**С левой стороны расставьте номера:  
1 – самое важное, 2 – менее важное и т.д.**

**Вспомните, например, вчерашний день.**

**С правой стороны столбика напишите, сколько  
времени (часов, минут) Вы уделили этому.**

**Сравните номер слева  
и время, указанное справа.**

**А теперь посмотрите,  
какое место занимает ребенок этом в ряду?  
Сколько времени Вы уделили ему?**



### **3. Установите доверительный контакт.**

- **Подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.**
- **Скажите об этом ребенку сегодня.**
- **Говорите об этом ребенку каждый день.**



## **4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.**

- **Обсуждайте с ребенком то, что он узнаете из Интернета.**
- **Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.**
- **Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.**
- **Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.**
- **Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.**
- **Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.**
- **Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).**
- **Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.**
- **Старайтесь поддерживать режим дня подростка.**



## 5. Создайте домашнюю традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности.

- Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы.
- Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.
- Спрашивайте о его проблемах и трудностях.
- Вместе ищите способы их разрешения.
- Говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.



## 6. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

- ✓ **i Protect You Pro** — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
- ✓ **Предназначение Kids Control** — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
- ✓ **Mipko Time Sheriff** — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- ✓ **Net Police Lite** — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).
- ✓ **ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР** — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.



## 7. Учите ребенка и справляться с трудностями.

Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности



Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»

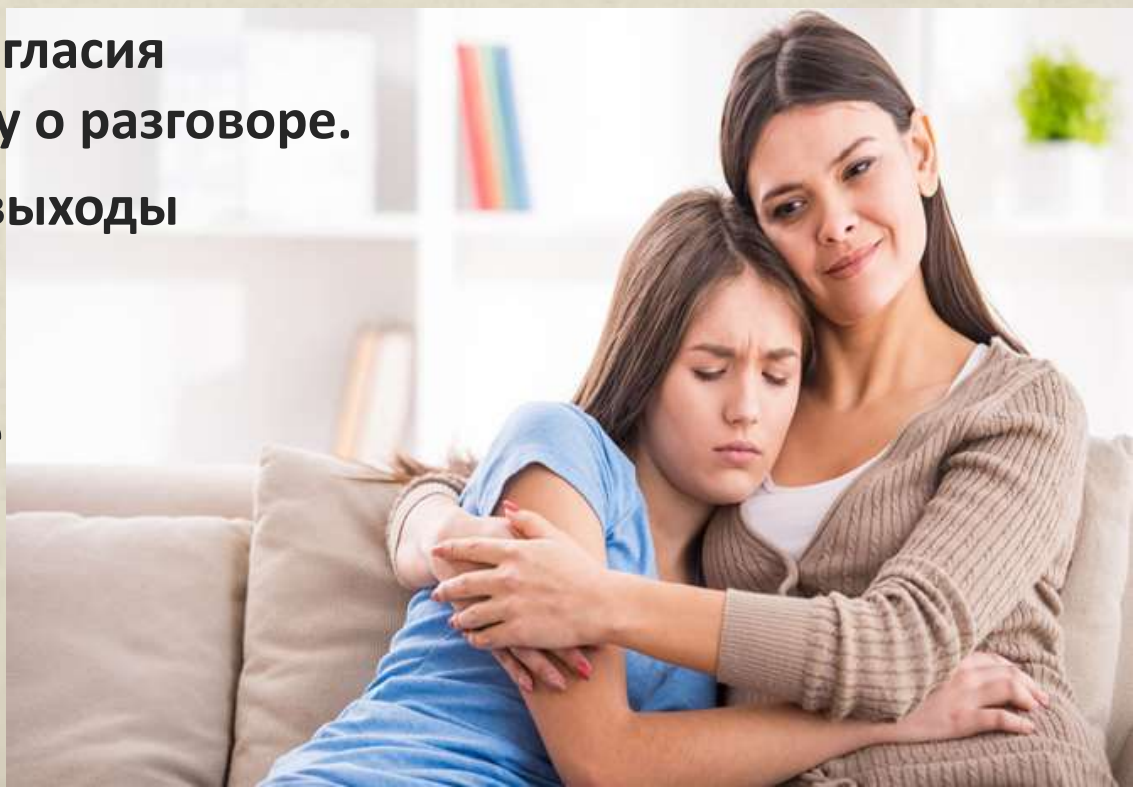
Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи

Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях



## 8. Говорите по душам

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
5. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
6. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
7. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.



## 9. Обратитесь за помощью к специалистам

- Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.
- Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?», которая доступна в интернете по адресу:

<http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-cto-nuzhno-znat-о-nikh-roditelyam/>



Я - родитель

Проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации



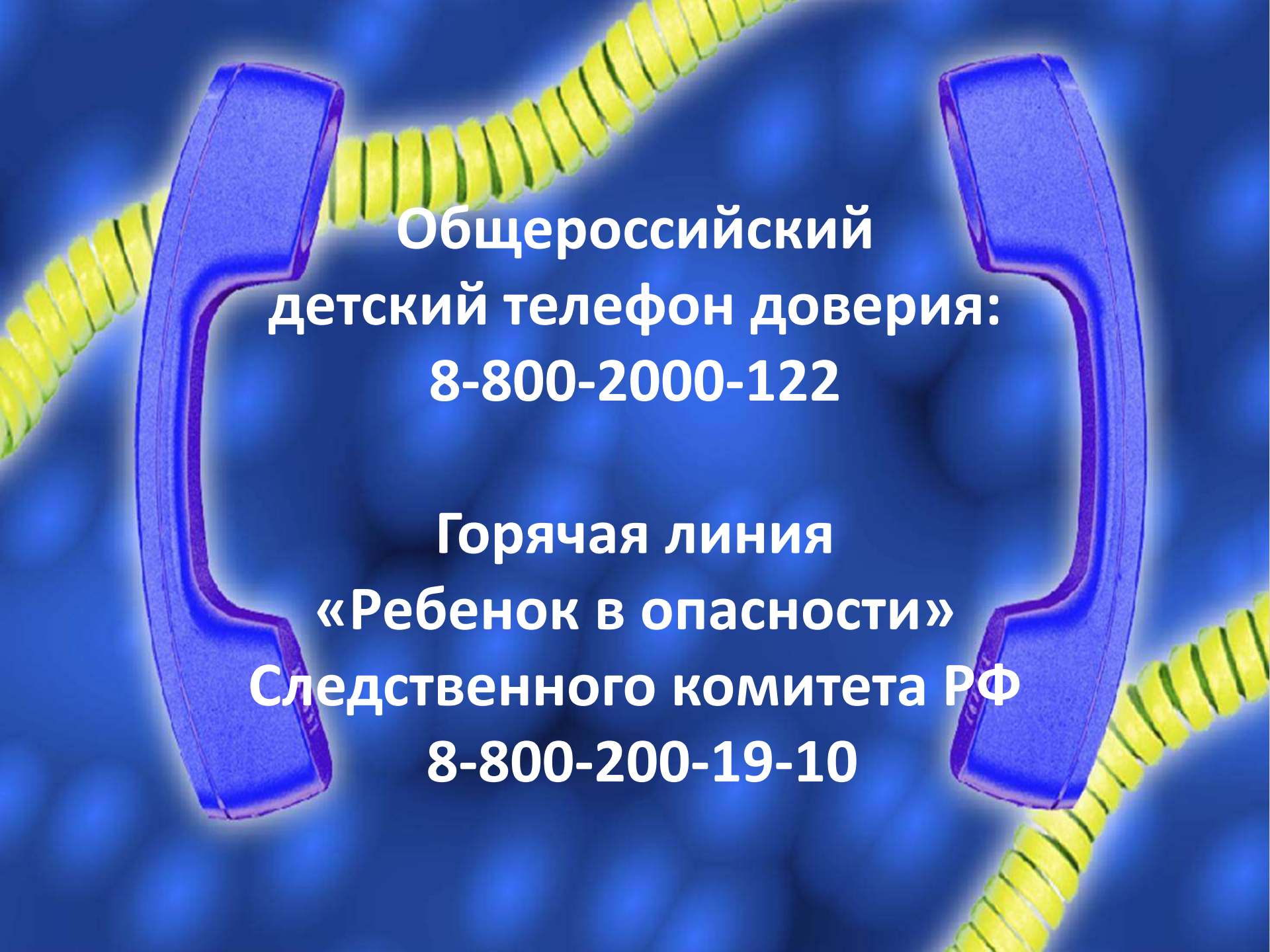
Портал для ответственных мам и пап  
и всех, кто хочет ими стать!

Личный кабинет



6+





**Общероссийский  
детский телефон доверия:  
8-800-2000-122**

**Горячая линия  
«Ребенок в опасности»  
Следственного комитета РФ  
8-800-200-19-10**



# Специализированная страница Интернет «Ценность жизни. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» — <http://www.fcprc.ru>



## Твоё право

Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов



## Информационная безопасность

Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве



## Ценность жизни

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



## Поддержка детства

Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства



## Ответственное поведение — ресурс здоровья

Профилактика аддикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних



## На повороте судьбы

Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ

# **ЭТО ВАЖНО!**

- ✓ Главными средствами профилактики являются **ДОВЕРИЕ** и **КОНТРОЛЬ**.
- ✓ Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка.
- ✓ Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм.
- ✓ Проявляйте бдительность.
- ✓ Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.

# «ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ»

## ➤ Упражнение «100 способов выразить любовь»

Когда мы выражаем ребенку нашу любовь, мы даем ему поддержку и чувство близости с нами, необходимые для его самореализации. Есть много слов и безмолвных жестов, которые подходят к конкретной ситуации и укрепляют в ребенке чувство уверенности в себе, принятие мира и любви. Есть много фраз, которые можно использовать как идеи:

1. Молодец!
2. Хорошо.
3. Отлично!
4. Значительно лучше меня.
5. Лучше, чем все, кого я знаю...

«Я люблю тебя», — именно это стоит за всеми словами и фразами. Каждому из нас так важно услышать это от тех, кто нам дорог. Самое главное — прислушаться к себе, к своим чувствам, чтобы найти нужные слова и не оставить их про себя, а обязательно сказать ребенку, вложив в них всю силу своей любви. Как пример, предлагаем Вам 99 способов выразить любовь к ребенку. А Вы придумайте еще один свой способ!