

Ваш ребенок в Сети-Интернет:

•Замечательно, если Вы знаете **как** записан **и в какой** социальной сети Ваш ребенок и вы с ребенком подписаны на аккаунты друг друга.

•Популярные социальные сети для подростков – Вконтакте, Instagram, Tik-Tok

•Здорово, если родитель будет периодически просматривать страницу ребенка с целью, чтобы **отслеживать контент, а именно:** публикации(фотографии, репосты из групп и сообществ социальных сетей) музыку или скриншоты с треком; подписи к своим публикациям; новых друзей (фолловеров); и тех, на кого подписывается Ваш ребенок в сети, кого смотрит и слушает, фанатом кого он является.

•Особое внимание следует обратить на статус в социальной сети ВКонтакте, именно там можно его отображать.

Куда обратиться, если заметили особенности поведения подростка,

описанные выше.

Телефоны доверия.

• Сообщить классному руководителю класса, педагогу-психологу общеобразовательной организации.

• Установление контент-фильтрации на гаджете ребенка: KinderGate Родительский контроль, Интернет-фильтрация Касперский.

• Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) 8-800-2000-122. Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей.

• Городской психиатрический диспансер Камвольная, 12 Телефон 231–24–47.

• Ресурсный центр «Детство» запись на консультирование по телефону 8995-207-62-25.

МАОУ СОШ № 16
им. К.И. Недорубова



Как обеспечить психологическую и физическую безопасность ребенка в Интернет-пространстве?

Педагог-психолог
Приснова А.Д.



Уважаемые родители!

У детей с определенного возраста появляется своя личная жизнь. Подросток начинает искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, продемонстрирует внимание, сочувствие, создать важность ценность ребенка.

К сожалению, именно в такое время на пути у детей и подростков **могут возникать лица, чаще в социальных сетях,** способные повлиять на формирование разрыва с общественными нормами.

Ситуации, которые могут быть кризисными для подростка:

-любая ситуация, субъективно переживаемая ребёнком как обидная, оскорбительная, несправедливая, глубоко ранящая. Объективная оценка ситуации взрослым может сильно отличаться от мнения ребёнка.

- несчастная любовь/разрыв отношений;

- ссора/острый конфликт со значимыми взрослыми (родители, учителя);

- разочарование в своих успехах в школе или другие неудачи на фоне высоких требований, предъявляемых окружением или семьёй;

- тяжелая жизненная ситуация (смерть близкого человека, особенно матери, тяжёлое заболевание);

- неприятности в семье, нестабильная семейная ситуация (например, развод родителей).

Наиболее тяжело эти ситуации переживают дети со следующими личностными особенностями:

- импульсивность, эмоциональная нестабильность (склонность к непродуманным поступкам);

- перфекционизм (желание делать всё идеально, обострённая реакция на критику, совершенные ошибки, недочёты);

- агрессивное поведение, раздражительность;

- неумение преодолевать проблемы и трудности, отсутствие гибкости мышления, инфантильность;

- нестабильная самооценка: то считает себя «великим и грандиозным», то «жалким и ничтожным»;

- самодовольство, излишняя самоуверенность или чувство неполноценности и неуверенности;

- тревожность и подавленность, частое плохое настроение.

Насторожить взрослого могут следующие признаки в психологическом состоянии и поведении ребёнка:

1. Снижение интереса к деятельности, потеря удовольствия от деятельности, которая раньше нравилась.

2. Уклонение от общения: нежелание идти в школу, общаться со сверстниками, склонность к уединению.

3. Снижение успеваемости из-за трудностей концентрации внимания и нарушений запоминания.

4. Изменения сна и/или аппетита (ест/спит больше/меньше, чем раньше).

5. Вялость, хроническая усталость.

6. Грустное настроение или повышенная раздражительность.

7. Телесное недомогание: головная боль, проблемы с желудком.

8. Отклонения от общепринятых норм поведения: показная бравада, грубость, агрессия, демонстративные уходы из дома, употребление ПАВ.

9. Самоповреждающее и рискованное поведение: стремление оказаться в местах с высоким риском травм опасности, нанесение себе порезов.

10. Появление в речи высказываний «я ненавижу жизнь», «я никому не нужен», «лучше умереть», «не могу этого вынести».

11. Изменение во внешнем виде (безразличное отношение к своему внешнему виду, неопрятность).