# *Инструкция для родителей:*

# *Как уберечь детей от опасных групп в социальных сетях*

Недавно детский омбудсмен рассказала, какие действия предпринимаются, чтобы защитить подростков от так называемых «групп смерти». В интернете и на телевидении психологи активно делятся советами, как вести себя, если беда пришла в ваш дом. «Практика» собрал для вас инструкцию из того, что можно и чего не надо делать, если вы чувствуете, что ваш ребенок подпал под сомнительное влияние в социальных сетях.

Подростками легко управлять по нескольким причинам, считает психолог Лариса Суркова. Во-первых, ими движет «мнение горизонтали», то есть сверстников, во-вторых, извечный фактор «романизма» и неумение отдавать себе отчет о последствиях совершаемых поступков. В-третьих, это пресловутый максимализм, отчего все подростки так легко ловятся «на слабо». Наконец, это стремление «быть как все», из-за боязни стать предметом насмешек. Именно поэтому подростки являются социальной группой, потенциально подверженной риску быть спровоцированными на какие-то опасные действия.

**Чего делать не стоит**

***Не поддавайтесь панике.***Ваш ребенок может и не состоять ни в каких опасных сообществах, но вы уже накрутили себя и обязательно начнете приставать к нему издалека или станете допытываться в открытую, что может только испортить ваши отношения. Так же опасно делать тему «синих китов» запретной в доме. Самый лучший способ разобраться во всем – это спокойно и прямо поговорить.

***Демонстративно игнорировать болезненную тему или же делать вид, что ничего не происходит.***Это другая крайность паники, которая так же ни к чему хорошему не приведет. Не стоит путать спокойствие с безразличием. Такое поведение может способствовать тому, что ребенок замкнется в себе, уверенный что никому нет дела до него дела.

ЕРЕЙТИ НА САЙТ

***Не нужно давить на ребенка.***Если вы все-таки стали замечать, что ребенок действительно ускользает от вас в соцсети, а в его поведении что-то изменилось в худшую сторону, не теряйте самообладания. Не нужно отбирать телефоны или запрещать компьютеры – этим вы только спровоцируете вранье во избежание дальнейших проблем. Попытка тайком проникнуть в его аккаунты тоже ни к чему не приведет. Даже если вы добудете какие-то подтверждения, вы не сможете использовать их в разговоре с ребенком, потому что это опять же подорвет его доверие к вам.

**Что нужно делать**

***Интересоваться жизнью ребенка.*** Тревожный звонок в виде «групп смерти» должен напомнить вам, что стоит внимательнее относиться к тому, чем живет ваш ребенок. Следите за его увлечениями, но не пугайтесь, если он, например, начал слушать грустную или тяжелую музыку, это абсолютно типично для подростка. Но все же старайтесь направлять его интересы, предлагая более подходящие на ваш взгляд альтернативы.

***Не нарушать доверие.***Все психологи сходятся в том, что лучший способ оградить ребенка от опасности – это поддерживать с ним доверительные отношения. Разговаривать с ним честно и прямо. Можно не соглашаться в чем-то, спорить, искать аргументы, но не пытаться подавить его своим авторитетом. В конечном итоге помните, что рано или поздно он вырастет, и его взгляды поменяются. А пока, вместо того, чтобы взламывать его страницы, просто сядьте с ним и попросите его самого показать вам, в каких группах он состоит, и рассказать о людях, с которыми он переписывается.

***Разговаривать, разговаривать и ещё раз разговаривать.***Самое главное, чем вы можете показать ребенку, что он важен, нужен и что он не один в этом мире – это открыто вести с ним диалог. Выбирайте время, когда он охотнее будет это делать, и обсуждайте с ним то, что вас беспокоит. Делитесь своими подростковыми воспоминаниями, это позволит вам сблизиться. Не забывайте напоминать ребенку о его уникальности, можно даже простить ему странные прически и непонятный стиль в одежде (все проходит, пройдет и это). На данном этапе таким образом происходит его самовыражение, так ему проще ощущать себя частью своего подросткового социума и быть «как все».

***Пообщаться с его окружением.***Можно обратиться к друзьям, одноклассникам, классному руководителю или тренеру. Возможно, кто-то знает о происходящем в жизни вашего ребенка в данный момент чуть больше, чем вы. Заодно, можно обсудить ваши опасения с другими родителями, узнать, что думают об этом в школе и предпринимают ли какие-то действия.

*Обратиться за помощью.* Если вам кажется, что вы теряете контроль над ситуацией, стоит обратиться за помощью к специалистам. Существует ряд медицинских и психологических центров, куда можно позвонить или написать в любое время, и где вам обязательно помогут. Не пытайтесь со всем справиться самостоятельно, поддержка бывает нужна каждому из нас. Но если вы убеждены, что дело приняло серьезный оборот, то не стоит ждать, пока специалисты во всем разберутся дистанционно, нужно как можно скорее показать ребенка врачам в реабилитационном центре.

Одним словом, если вы почувствовали что-то неладное, то отложите все дела и скорее займитесь своим ребенком. Не перекладывайте ответственность на кого бы то ни было (школу или соцслужбы), вы — тот самый человек, который первым должен прийти на помощь в любой ситуации. Ваша задача, как родителя, окружить его заботой, вниманием и каждый день показывать ему, что он важен, нужен и любим.