В последнее время не утихают разговоры о так называемых «группах смерти» в социальных сетях, а родители подростков стали еще больше волноваться о психологическом состоянии собственных детей. После того как на новостных сайтах в массовом порядке стала появляться информация о группах, пропагандирующих суицид среди подростков, родители забили тревогу. Надо держать руку на пульсе жизни ребенка, но только как это сделать, если сыну или дочке уже не 5 лет? Здесь нужны ценные советы о том, как сблизиться с ребенком и предотвратить беду.

Совет №1. Будьте другом своему ребенку

В подростковом возрасте многие юноши и девушки закрываются от родителей, считают их теми, кто «постоянно ругает, ничего не понимает, требует». Если в вашей семье стена непонимания уже возведена, очень важно наладить контакт. Не угождайте, не настаивайте на доверии, не выторговывайте его – это самые распространенные ошибки, которые совершают родители, решая, что с ребенком надо начинать дружить. С подростками порой сложно, но ведь вы тоже были в этом возрасте. Поэтому покопайтесь в памяти, вспомните свои мысли и попробуйте спроецировать их на своего ребенка.

Совет №2. Откровенно разговаривайте с подростком

В любом возрасте люди ценят откровенность. Когда сын или дочка поймут, что вы настроены миролюбиво, они пойдут на контакт. Разговаривая о тревожных тенденциях в социальных сетях, важно показать их абсурдность. И вот на что надо обратить внимание ребенка: впереди яркая интересная жизнь, путешествия, широкие возможности, учеба, благодаря которой можно устроиться на перспективную работу и стать профессионалом. Все, что дает жизнь – надо брать.

Во время таких откровенных разговоров вы можете нащупать болевые точки в мироощущении своего ребенка. И вот их надо убрать! Если он чего-то опасается – помогите. Подвержен влиянию? Узнайте, чьему, и поговорите на эту тему. Подобные откровенные разговоры, как правило, непростые. И родители могут узнать то, что их вовсе не обрадует. Помните, нельзя взрываться, ругать, воспитывать – подросток сразу замкнется в себе и все… вы упустили шанс стать ближе своему ребенку.

Совет №3. Проверяйте историю посещений сайтов

Многие скажут, что это вторжение в личную жизнь. Но родители обязаны знать, на каких интернет - ресурсах проводит время их ребенок. Поэтому проверяйте историю его заходов на сайты.

Совет №4. Ограничьте доступ к сайтам с потенциально опасным контентом

Есть потенциально опасные ресурсы, на которых пропагандируются идеи суицида. Ваша задача – выявить их и заблокировать доступ. Также есть детский браузер, призванный ограничить посещение нежелательных сайтов с вредоносным и потенциально опасным контентом.

Совет №5. Знайте круг общения своего ребенка

Все вышеперечисленные меры не помогут, если подросток будет

получать вредоносную информацию извне – в своем круге общения. Поэтому задача родителей – знать, с кем общается сын или дочь, быть в курсе увлечений, которые актуальны в этом круге. Приглашайте друзей ребенка в гости, общайтесь с их родителями сами.

Совет №6.
Стимулируйте интерес к спорту

Когда у подростка есть полезное и здоровое хобби, у него обычно не остается времени на глупости. Ведь все они, как известно, от безделья. Увлеките ребенка спортом! Только делать это надо не раз и не два. Станьте спортивной семьей: катайтесь на велосипедах, играйте в футбол, теннис, ходите на восточные единоборства, с девочкой – на пилатес, йогу, аэробику, танцы…

Совет №7.
Будьте в курсе молодежных течений, которые интересуют подростков

Важно быть в курсе актуальных тем, которые волнуют подростков: какую музыку они слушают, каких блогеров читают, какие модные тенденции среди молодежи самые-самые и т.д.

…Подростки – легкая «добыча» для тех, кто формирует лживые ценности, особенно если юноши и девушки легко поддаются влиянию. Именно поэтому родителям важно всегда быть «в контакте» со своими детьми. Не уходите с головой в работу, в домашние хлопоты, вопросы ремонта машины или уборки, зарабатывания денег. Говорите себе «Стоп!». Формируйте правильные жизненные ценности у подростка своим примером, больше времени проводите вместе, общайтесь по душам. Будьте счастливой семьей, которой ничто не сможет навредить!

В СЛУЧАЕ НЕОБХОДИМОСТИ
ВЫ МОЖЕТЕ
КРУГЛОСУТОЧНО ОБРАТИТЬСЯ
в Единую социально-психологическую службу
«Телефон доверия»

Специалисты «Телефоны доверия» - профессиональные психологи, помощь предоставляется анонимно, телефонный звонок осуществляется совершенно бесплатно для звонящего абонента, по номеру:

8-800-2000-122

Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав МО «Кош-Агачский район»
22-2-83

Как защитить подростков от пропаганды суицида в соцсетях

2019 год