

Как уберечь детей

Для каждого из родителей самым ценным является жизнь и здоровье своего ребенка. Современный окружающий нас мир становится все более небезопасным. Еще вчера, казалось бы, такие безобидные компьютерные игры и социальные сети сегодня таят за собой угрозу жизни и здоровья. Как же уберечь детей от их негативного влияния? Что делать родителям?

В первую очередь - это внимательное и заботливое отношение к детям.

1. Доверительное общение родителей со своими детьми является самой эффективной мерой профилактики. Чаще разговаривайте с вашими детьми, отвечайте на их всевозможные вопросы, чувствуя ваше внимание и защиту, они смогут противостоять попыткам манипуляции со стороны.
2. Изучите круг друзей ребенка, установите контакт с ними. так как в подростковом возрасте у детей появляются маленькие тайны от родителей и если потребуется, они многое могут вам рассказать.
3. Внимательно относитесь к трудностям и проблемам ребенка. Объясните, что ему нечего бояться пока вы рядом и поможете выйти из трудной ситуации. Ребенок должен знать, что обращаться за помощью к родителям, родственникам, а также в службы экстренной психологической помощи это нормально. Каждому человеку бывает необходима помощь со стороны.
4. Будьте в курсе тех информационных интернет ресурсах, которые могут негативно влиять на сознание ребенка. Проведите с ребенком профилактическую беседу о размещенной в интернете отрицательной информации: о давящих на психику фильмах, о вымогателях денег, об интернет-маньяках, об умелых манипуляторах и проповедниках странных идей. И что совсем небезопасно излагать личную информацию практически незнакомым людям в сетях.
5. Постарайтесь выяснить, в каких интернет группах состоит ваш ребенок (он может быть зарегистрирован в нескольких под разными «никами»). Заведите по странице в тех соц.сетях, где состоит ваш ребенок, чтобы видеть публикации и записи. Это поможет обезопасить свое чадо в интернете, и лучше понять его.
6. Помните, что «интернет-маньяки» каждый раз используют все более новые способы завлечения детей в «группы смерти» и др. деструктивные сайты. Меняют названия сайтов и игр.

7. Огромное влияние на подростков оказывают специальные «сайты смерти», где уход из жизни представлен как элемент некой игры со смертью. Дети бывает, просто не осознают, что «второй» жизни или «перезагрузки», как в компьютерной игре, не будет. Если Вы заподозрили, что-то неладное - понаблюдайте за ребенком.
8. Обратите внимание на то, в какое время ребенок ложится спать, спит ли он ночью, как он утром просыпается. Нарушение сна может быть поводом для тревоги.
9. Интересуйтесь, чем занимается ребенок за компьютером, сколько времени проводит в интернете, в какие игры играет. В поведении ребенка вас должно насторожить, если он закрывает страницу компьютера, когда вы заходите в комнату, если не дает послушать свою музыку (которая может привести к апатии, депрессии и - очень важно! - управляемому состоянию). Попробуйте предложить ребенку отключить на ночь все гаджеты, и если вы получили жесткий протест, то, возможно, стоит начинать тревожиться.
10. Научитесь понимать эмоции своего ребенка. Наблюдайте за всеми внезапными изменениями в поведении ребенка, его новыми увлечениями. Обращайте внимание на все: настроение, внешний вид, цвет одежды, рисунки, фотографии, царапины на руках, круг друзей, манеру общения. Вас должны насторожить какие-то непонятные отметки в календаре у ребенка, если он раньше этого не делал.
11. Помните, что ваши запреты, еще больше подогреют любопытство ребенка, и он непременно попробует зайти на запрещенные сайты.
12. Если вы выявили тревожные признаки в поведении своего ребенка и не знаете что делать, обратитесь за помощью к специалистам. В республике работает много «Телефонов доверия» по которым можно обратиться анонимно. Республиканская телефонная "горячая линия" по оказанию психологической помощи:

Телефон доверия для детей и подростков 8017 246 03 03.

Обратиться за помощью педагога-психолога родители и дети также могут по телефону 23-66-15

Помните, при любых жизненных обстоятельствах сохраняйте положительное отношение к жизни. Учитесь радоваться жизни, хорошей погоде, встрече с интересным человеком. Учитесь радоваться друг, другу, помогать друг другу. Этому учите и своих детей.