

будьте в курсе жизни вашего ребенка. Уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым.

**Консультируйтесь с компетентными специалистами:** обращайтесь за информацией к психологам, а также к специалистам по медиа – кибербезопасности.

**Что в поведении ребенка должно насторожить:** был активным/веселым – стал замкнутым, потерянным, длительное время подавленное настроение, раздражительность.

**Изменение внешнего вида:** резкая перемена внешнего вида, в том числе появление одежды с провокационными надписями и символикой различных субкультур. Появление на теле ребенка порезов, шрамов, рисунков (татуировок) и др.

**Изменение интересов ребенка:** вопросы/разговоры о религии, смысле жизни, социальной несправедливости.

**Рискованное поведение:** фотосессии на карнизе крыш, увлечение ружингом, зацепингом, а также трансляция данных практик в Интернете («стримы») и др.

**Негативные высказывания:** желание умереть, навсегда уехать, исчезнуть и др.

**Соккрытие виртуальной жизни:** удаление родителей из друзей, наличие пароля на телефоне и компьютере и др.

**Публикация/репостинг:** цитат, статусов, изображений деструктивных сообществ, использование специфических хештегов.

**Изменение аккаунта ребенка:** смена имени и фамилии, аватарки, адреса аккаунта и др.

### Быть в контакте с ребенком

**ВАЖНО!** Не отворачивайтесь от ребенка, если у него возникли проблемы, которые кажутся вам пустяками. Вы старше, мудрее и опытнее, а ребенок переживает всё в первый раз. Помогите ему подготовиться к самостоятельной жизни и научите справляться с трудностями, так вы покажете, что совсем не обязательно оставаться наедине с проблемами и просить о помощи – нормально и правильно!

**ВАЖНО!** Ваш ребенок нуждается в вас независимо от возраста: ребенку всегда необходимо ваше внимание.

**Рекомендации родителям:** уделяя 15 минут ежедневно на разговор с ребенком о его делах и эмоциональном состоянии, вы позволяете ребенку чувствовать себя нужным и важным для вас, а значит – неодиноким!

**ВАЖНО!** Любовь и забота – это не только экономическое обеспечение нужд и предоставление материальных ценностей. Деньги, гаджеты и вещи не заменят родительских объятий и слов, выражающих теплые чувства.

**Рекомендации родителям:** обнимайте своего ребенка и учитесь выражать любовь словами. Простые фразы «Я люблю тебя!», «Ты очень важен в моей жизни» дают ребенку чувство значимости и опору в борьбе с жизненными трудностями.

**ВАЖНО!** Вы не сможете помочь ребенку абсолютно во всем. А ребенок не все сможет доверить вам – это нормально! Кроме того, вы не сможете быть с ребенком в режиме «24/7».

**Рекомендации родителям:** научите ребенка просить о помощи других людей, расскажите о правилах обращения в экстренные службы и на горячую линию «Детский телефон доверия». Однажды это может спасти жизнь вашему ребенку!

666032, г. Шелехов, 20 квартал, д. 84

8 (39550) 4-44-28 – Комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав

в Шелеховском районе

# ПРО ДЕТЕЙ

## для ответственных родителей

Комиссия по делам несовершеннолетних  
и защите их прав в Шелеховском районе предупреждает

### Предупреждать детей об опасности – обязанность родителей:

Дети – самая уязвимая группа населения. Они становятся объектом различных преступлений в силу своей беспомощности, доверчивости, физической слабости и просто незнания жизни.

**Напоминайте подросткам, особенно девушкам, о необходимости соблюдать следующие правила:**

- уходя из дома, всегда сообщать, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;

- сообщать по телефону, когда они возвращаются домой;

- не входить в подъезд или кабину лифта с незнакомыми людьми;

- избегать случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании.

**ПОМНИТЕ,** что сексуальное воспитание и развитие юношей и девушек, в первую очередь, зависит от вас. Расскажите своему ребенку, учитывая его возраст и уровень развития, о сексуальности. Ребенок обратится к вам в случае сексуального приставания лишь в том случае, если он доверяет вам.

Информируйте его о возможных видах сексуальных посягательств. При этом помните, что ребенку всегда нужна ваша поддержка. Следите за тем, с кем общается ваш ребенок и где он проводит свое время, нет ли около него подозрительных взрослых людей или чересчур сексуально развитых сверстников, если вы чувствуете дурное влияние. Смотрите, чтобы ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией.

Не запугивайте ребенка. Вы можете посеять в его душе страх, который, развиваясь с возрастом, атрофирует его волевые качества.

Поддерживайте с детьми доверительно-дружеские отношения. В этом случае ваше воздействие будет особенно эффективным.

### Дети и сети - правила обеспечения психологической безопасности детей и подростков в сети Интернет:

**Сохранение ненавязчивого контроля за жизнью своего ребенка.** Родитель должен знать социальные сети, в которых зарегистрированы аккаунты ребенка, обговаривать правила и длительность времяпрепровождения в социальных сетях. Важно использовать с детьми младшего школьного возраста приложение «Родительский контроль» (предварительно обсудив это с ребенком).

**Принятие того, что подростковая культура – потенциально протестная культура.** Будьте готовы, что категоричность и протесты – это часть возрастных изменений вашего ребенка. Возможно, подростковые увлечения детей будут казаться непонятными и странными, но открытая критика современной молодежной культуры, популярных кумиров и трендов лишь отдалит вас от ребенка.

**Запрет шантажа.** Угрозы не пускать на прогулки, не покупать обещанную вещь, лишить ребенка телефона и подключения к Интернету – неэффективный воспитательный шаг, провоцирующий конфликты! Если запрет необходим, объясните целесообразность запрета. Постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

**Уважайте личные границы ребенка:** чтение личных переписок, а также их обсуждение – одно из страшных предательств в глазах ребенка.

**Интересуйтесь жизнью ребенка:** разговаривайте о делах, проблемах, трендах в социальных сетях и популярных темах обсуждения в его окружении,