

Памятка для родителей

«ПРОФИЛАКТИКА ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ И УГРОЗ ЖИЗНИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

Цель: повышение эффективности профилактики детского и подросткового суицида.

Задачи:

1. Повысить чувствительность родителей к проблемам подросткового возраста и их компетентность в области профилактики суицидального риска в семье.
2. Обсудить основные риски Интернета для детей и подростков.
3. Проинформировать родителей о возможностях получения различных видов профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в трудных ситуациях и ситуациях угроз жизни детей и подростков.

Уважаемые родители!

Необходимо обсудить очень непростую, тревожную проблему интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков. Эта тема носит глубоко личный, интимный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения.

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, о так называемых «группах смерти» у многих вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их искреннего желания и умения поддержать подростка в ситуации угрозы жизни, зависит его благополучие, а нередко и сама жизнь.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага. Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения с взрослыми и сверстниками.

Подростковый возраст сложен не только для родителей и педагогов, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления.

Если, будучи младшим школьником, ребенок действовал по непосредственному указанию старших, то теперь основными для него становятся собственные принципы поведения, собственные взгляды и убеждения. Появляется потребность в автономии, повышается критическая оценка наставлений взрослых, происходит некоторое ослабление контактов с взрослыми: учителями, родителями — идет активный поиск своего «Я». Активная жизнь перемещается из дома во внешний мир. Ведущей

потребностью в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении.

Уважаемые родители, перед обсуждением проблемы просим Вас ответить на несколько вопросов. Эта анкета и ответы — только для Вассамих!

№	Вопросы	Да	Нет
1.	Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?		
2.	Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?		
3.	Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?		
4.	Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?		
5.	Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?		
6.	Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?		
7.	Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?		
8.	Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?		
9.	Является ли Ваш ребенок участником каких-либо группы и сообщества в Интернете?		
10.	Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?		

Обратите внимание, чем больше Вы ответите «Да», тем больше Вы знаете о своем ребенке и тем меньше риски, которые будем рассматривать.

Подросток ищет различные сферы и варианты для самоутверждения, стремится к нему. Ему важно чувствовать себя значимым. Ради этого он порой идет даже на рискованные поступки!

Подросткам свойственно группироваться — входить в какую-либо значимую группу, быть принятым в нее, считаться своим. Большое значение они придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях.

У подростка формируется собственная система ценностей. Чтобы её сформировать, подростку надо от чего-то оттолкнуться, и этим чем-то чаще всего оказываются требования и ценности взрослых. То есть, формирование ценностей у подростков происходит в форме протеста против того, что им представляет мир взрослых. Подросток ищет другие, отличные от предлагаемых взрослыми, ценностные ориентиры.

Для подростков характерен интерес к проблеме смысла жизни, они осмысливают собственную роль и место в этой жизни. Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций: мир в восприятии подростка предстает «черно-белым»: он не видит «полутонов» — подросток категоричен, а проблемы и трудности кажутся неразрешимыми. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако **при неблагоприятном стечении обстоятельств** они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

Рисками могут быть:

- ✓ жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- ✓ пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

- ✓ переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;
- ✓ действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;
- ✓ переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;
- ✓ чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);
- ✓ боязнь позора, насмешек или унижения;
- ✓ страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);
- ✓ любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;
- ✓ чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;
- ✓ желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;
- ✓ сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;
- ✓ нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных - попыток совершения самоубийства! **Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми.** Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением - «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Серьезная угроза жизни и благополучию подростка — опасные сайты в Интернете.

В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры.

Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море_китов #няпока #хочувигру #хочу_в_игру.

ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес - «пойти по ссылкам и проверить, что там...»

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть дугой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения.

На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать опасность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

Признаки участия ребенка в «опасных» группах:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленно-настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит невыспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия вне;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);
- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Признаки суицидальных намерений:

- ❖ высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;
- ❖ фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке;

частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

- ❖ активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, периламоста);

- ❖ сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

- ❖ раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- ❖ негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

- ❖ постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

- ❖ необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). **Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;**

- ❖ стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

- ❖ снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- ❖ символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

- ❖ попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии другихстораживающих признаков).

Что делать, чтобы предотвратить беду?

1. Сохраняйте спокойствие

Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск возбуждения интереса к ней у ребенка. Если Вы получили информацию об угрозах жизни подростку, то, прежде всего, попытайтесь *установить ее достоверность*, обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.

При обнаружении сайтов в Интернете с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, Вы можете обратиться в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.

Но не надо бежать и принимать срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и сетях! Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и

общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в семье, к росту взаимонепонимания, и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, включая воздействие через Интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка.

3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком.

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка, того, с кем общается ребенок реально и в сети, в какие группы входит.

5. Обсуждайте с ним новости групп и информацию, которую он узнал из интернета. Спрашивайте о том, в каких группах состоят его реальные друзья и одноклассники, что интересного обсуждается в этих группах. Если его что-то встревожило, поговорите с ним об этой информации;

6. Научитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок. Если Вы слышите слова, значение которых Вам не понятно, попросите ребенка разъяснить Вам значения. Признавайте свою технологическую или другую некомпетентность и просите ребенка Вас просветить, научить что-то делать в Интернете, давайте ему возможность самоутвердиться в общении с Вами;

7. Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

8. Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

9. Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятны не необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

10. Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

11. Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

12. Установите дома традицию ежедневного обсуждения проблем и трудностей, с которыми столкнулись члены семьи: делитесь с ребенком своими трудностями, показывайте, что все они разрешимы, говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают; спрашивайте о его проблемах и трудностях, вместе ищите способы их разрешения; говорите о том, что вместе вы всегда найдете выход из любой ситуации.

13. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

Установите контроль интернет-трафика, лимит на услуги интернета на телефон, планшет или айпад, ограничение времени работы в интернете, на домашний компьютер установите специальные программные средства, которые помогут Вам защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, например:

- iProtectYouPro- программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьмиресурсы.
- KidsControl- контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.
- MipkoTimeSheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.
- NetPoliceLite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика ит.п.).
- ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР - программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные и основные иностранные сайты. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

14. Сообщите ребенку об установлении контроля и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком **соглашение по использованию Интернета**.

В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например:

1. Какие сайты могут посещать дети, и что им разрешается там делать?
2. Сколько времени дети могут проводить в Интернете, и в какое время они могут выходить в Интернет? (необходимо ввести запрет на пребывание в Интернете в ночное время)
3. Что делать, если что-нибудь вызывает у ваших детей ощущение дискомфорта?
4. Как защитить личные данные?
5. Как следить за безопасностью?
6. Как вести себя вежливо и корректно?
7. Как пользоваться службами чатов, группами новостей и мгновенными сообщениями?

8. Как общаться в группах в социальных сетях?

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще *просматривать отчеты* о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

Учите ребенка противостоять трудностям и справляться с ними!

➤ Научите ребенка, прежде чем принять любое решение, просчитать последствия своих действий и меру ответственности, которую он готов взять на себя за реализацию этого решения. Постарайтесь задавать открытые вопросы, которые требуют от ребенка подумать и ответить, не ограничиваясь односложным «да» или «нет» (например: «Какие «за» и «против» этого решения?», «На что это больше всего повлияет?», «Что подсказывает твоя интуиция?»);

➤ научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки; душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение);

➤ предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от негативных мыслей;

➤ научите ребенка применять навыки расслабления, регуляции своего эмоционального состояния в сложных, критических для него ситуациях (этим способам может научить школьный психолог);

➤ расскажите о людях, которые всегда готовы прийти на помощь в трудных ситуациях, проинформируйте о службах экстренной помощи (телефоне доверия), специалисты которых помогут найти выход из любой ситуации.

Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага.

➤ *Вызовите подростка на разговор*, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.

➤ *Задавайте вопросы*, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.

➤ *Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.* Упомяните о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

➤ *Ищите конструктивные выходы из ситуации.* Стройте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмыслить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

➤ *Заверьте ребенка в своей поддержке* в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

Главное, чтобы разговор по душам не превратился в нравоучения. Кроме того, ребенок должен быть уверен, что в результате своей откровенности он не будет отвергнут или наказан. Необходимо показывать подростку, что Вы хотите поговорить о его чувствах и что Вы не осуждаете его за эти чувства.

Известный отечественный подростковый психиатр Е.М. Вроно пишет, что подросток часто переживает проблемы трех «Н»: непреодолимость трудностей; нескончаемость несчастья; непереносимость тоски и одиночества. При этом он должен бороться с тремя «Б»: беспомощностью; бессилием; безнадежностью. Помочь подростку в этой борьбе призваны взрослые, и, прежде всего, самые близкие люди.

Ряд ученых и практиков считают, что психологический смысл подросткового суицида — это «крик о помощи», или «протест, месть», стремление привлечь внимание к своему страданию. Настоящего желания смерти нет, представление о ней крайне неотчетливо, инфантильно. Но если это «крик о помощи», разве мы не в силах его услышать заранее?

После откровенного серьезного разговора ребенок может почувствовать облегчение, но через какое-то время может опять вернуться к негативным мыслям. Поэтому важно не оставлять подростка в одиночестве даже после успешного разговора. Проявляйте настойчивость — человеку в состоянии душевного кризиса нужны строгие утвердительные указания. Убедите ребенка в том, что он сделал верный шаг, приняв Вашу помощь.

Далее следует рассмотреть и другие возможные источники помощи: родственников, друзей, близких, к которым можно обратиться. Если Вы или Ваш ребенок не хотите идти на прием к специалисту (психологу, психотерапевту, врачу), то Вы можете обратиться за анонимной помощью по телефону доверия:

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

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

Использованы материалы: Министерства образования и науки Российской Федерации
ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» Всероссийское родительское собрание
«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»