

Вниманию родителей!

За любое суицидальное поведение ребёнка в ответе взрослые!

Ко всем намекам на суицид следует относиться со всей серьезностью. Не может быть никаких сомнений в том, что крик о помощи нуждается в ответной реакции помогающего человека, обладающего уникальной возможностью вмешаться в кризис одиночества.

Профилактика депрессий у подростков является важной для профилактики суицидов. В профилактике депрессий у подростков важную роль играют родители. Как только у подростка отмечается сниженное настроение и другие признаки депрессивного состояния – необходимо сразу же, немедленно, принять меры для того, чтобы помочь ребенку выйти из этого состояния.

Во-первых, необходимо разговаривать с ребенком, задавать ему вопросы о его состоянии, вести беседы о будущем, строить планы. Эти беседы обязательно должны быть позитивными. Нужно «внушить» ребенку оптимистический настрой, вселить уверенность, показать, что он способен добиваться поставленных целей. Не обвинять ребенка в «вечно недовольном виде» и «брюзгливости», лучше показать ему позитивные стороны и ресурсы его личности. Не надо сравнивать его с другими ребятами - более успешными, бодрыми, добродушными. Эти сравнения усугубят и без того низкую самооценку подростка. Можно сравнить только подростка-сегодняшнего с подростком-вчерашним и настроить на позитивный образ подростка-завтрашнего.

Во-вторых, заняться с ребенком новыми делами. Каждый день узнавать что-нибудь новое, делать то, что никогда раньше не делали. Внести разнообразие в обыденную жизнь. Записаться в тренажерный зал или хотя бы завести привычку делать утреннюю гимнастику, прокладывать новые прогулочные маршруты, съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумывать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, выставки, сделать в доме генеральную уборку. Можно завести домашнее животное - собаку, кошку, хомяка, попугаев или рыбок. Забота о незащищенном существе может мобилизовать ребенка и настроить его на позитивный лад.

В-третьих, подростку необходимо соблюдать режим дня. Необходимо проследить за тем, чтобы он хорошо высыпался, нормально питался, достаточно времени находился на свежем воздухе, занимался подвижными видами спорта. Депрессия - психофизиологическое состояние. Необходимо поддерживать физическое состояние подростка в этот период.

И в-четвертых, обратиться за консультацией к специалисту - психологу, психотерапевту.

Рекомендации родителям по безопасному использованию детьми сети Интернет

Ваши дети растут, а, следовательно, меняются их интересы в связи с этим представляем вам несложные практические советы по безопасному использованию детьми сети Интернет в соответствии с их возрастными особенностями и интересами.

Указанные рекомендации применимы для всех электронных устройств, имеющих выход в Интернет, к которым у ребенка есть доступ.

Возраст 5–8 лет

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями. В Интернете дети в основном любят играть в сетевые игры и заходить на различные сайты и чаты. Поэтому родителям особенно полезно будет просматривать отчеты, которые предоставляются программами по ограничению использования Интернета, т. е. программы для родительского контроля (например, ChildWebGuardian Pro, Hidetools Parental Control, KinderGate Parental Control, Kids PC Time Administrator, Child Control и др.).

В результате, у ребенка не будет ощущения, что за ним ведется постоянный контроль, однако, родители будут по-прежнему знать, какие сайты посещает их ребенок.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте довольно смысленные, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

1. Желательно, чтобы ребенок играл в Интернете только в присутствии родителей. Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате.
2. Создайте список правил посещения Интернета вместе с ребенком и требуйте их выполнения.
3. Требуйте от ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.
4. Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним, не потому что вам этого хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.
5. Обязательно объясните ребенку, что общение в Интернете – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.
6. Добавьте детские сайты в раздел «Избранное». Создайте там папку для сайтов, которые часто посещает ваш ребенок. Используйте специальные детские поисковые системы, например, MSN Kids Search.
7. Установите на компьютер средства блокирования нежелательного

контента как дополнение к стандартному родительскому контролю.

8. Научите ребенка не выдавать в Интернете информацию о себе, своей семье.

9. Создайте семейный электронный ящик, чтобы контролировать переписку детей.

10. Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего программного обеспечения.

11. Приучайте ребенка советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации в Интернете (в чатах, регистрационных формах и профилях).

12. Научите ребенка не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.

13. Не разрешайте использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

14. Создайте «белый» список сайтов и вносите в него только сайты с хорошей репутацией.

15. Не забывайте беседовать с ребенком о его друзьях в Интернете.

16. Приучите ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните ребенку, что он в безопасности, если сам рассказал вам об угрозах или своих тревогах. Похвалите его и посоветуйте обратиться к вам еще раз в подобных случаях.

Возраст 9–12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже слышали о том, какая информация существует в Интернете. Совершенно нормально, что они хотят ее увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи программ родительского контроля.

1. Создайте вместе с ребенком список правил и временных норм посещения Интернета и требуйте их выполнения.

2. Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей. Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним, не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

3. Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному родительскому контролю.

4. Не забывайте беседовать с ребенком о его друзьях в Интернете.

5. Настаивайте, чтобы ребенок никогда не соглашался на личные встречи с друзьями по Интернету.

6. Позволяйте ребенку заходить только на сайты из «белого» списка, который создан вместе с ним.

7. Приучите ребенка не выдавать личную информацию посредством электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями,

регистрационных форм, личных профилей и т. д.

8. Приучите ребенка не устанавливать программы на компьютер без вашего разрешения. Объясните ему, что он может случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

9. Создайте ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.

10. Настаивайте на том, чтобы ребенок предоставлял вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что он не общается с незнакомцами.

11. Приучите ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните ребенку, что он в безопасности, если сам рассказал вам об угрозах или своих тревогах. Похвалите его и посоветуйте обратиться к вам еще раз в подобных случаях.

Возраст 13–17 лет

В этом возрасте подростки активно используют поисковые системы (например, Google, Яндекс, Yahoo!, Mail.ru, Рамблер и др.), пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву «сметать» все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете. В данном возрасте зачастую родителям уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, необходимо строго соблюдать правила интернет-безопасности, чаще просматривать отчеты программ родительского контроля, чтобы контролировать деятельность подростков в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на их надежность.

1. Создайте список домашних правил посещения Интернета вместе с ребенком и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе, в чатах).

2. Не забывайте беседовать с ребенком о его друзьях в Интернете.

3. Спрашивайте о людях, с которыми ребенок общается посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди ему знакомы.

4. Необходимо знать, какими чатами пользуется ребенок. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы ребенок не общался в приватном режиме.

5. Настаивайте на том, чтобы ребенок никогда не встречался лично с друзьями по Интернету.

6. Приучите ребенка не выдавать личную информацию посредством

электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями регистрационных форм, личных профилей и т. д.

7. Помогите ребенку защититься от спама. Научите подростка не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

8. Приучите ребенка не устанавливать программы на компьютер без вашего разрешения. Объясните ему, что он может случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

9. Обсудите с ребенком проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

10. Приучите ребенка сообщать вам о любых угрозах или своих тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните ребенку, что он в безопасности, если сам рассказал вам об угрозах или своих тревогах. Похвалите его и посоветуйте обратиться к вам еще раз в подобных случаях.

11. Обязательно сами просматривайте сайты, которые посещает ваш ребенок.