

- * → Если тебе трудно отстоять свою позицию, сошлись на «ужасно контролирующих родителей», которые всегда могут увидеть твою страницу.
- * Если ты хочешь встретиться с человеком, с которым подружился в Сети, скажи нам. Встреча возможна только в людном месте, кто-то из родителей проводит тебя. Мы можем держаться на расстоянии, но у нас должна быть уверенность, что мы можем тебе помочь, если будет нужно. Твоим сверстникам нечего бояться встречи с родителями, а взрослым людям незачем встречаться с тобой. Нам важно знать твоих друзей.
- * Если тебя что-то беспокоит в отношениях с друзьями, смущает размещенная ими информация, содержание группы, в которую ты вступил, расскажи нам или кому-то из взрослых, кому ты доверяешь. Мы готовы говорить с тобой на любые темы. Хотя, возможно, не сможем ответить сразу - нам тоже нужно время, чтобы подумать или справиться с растерянностью.
- * Бывает так, что группа людей начинает травить кого-то одного. Это не значит, что тот, кого травят, плохой, слабый или заслужил это. Просто тем, кто травит, сложно по разным причинам справиться со своей агрессией, они выбирают кого-то, чтобы вылить свою злость. Если тебя оскорбляют или травят, заставляют делать то, что ты не хочешь, расскажи нам. Вместе мы придумаем, как с этим справиться.
- * Помни, что за монитором сидят живые люди. Критика в Сети может так же сильно обидеть и ранить, как и в реальности. Думай, что ты пишешь.
- * Возможно, однажды ты сделаешь что-то, о чем пожалеешь или из-за чего у тебя возникнут проблемы. Помни, что мы тебя любим и готовы прийти на помощь. Все люди временами делают глупости и совершают поступки, которых потом стыдятся, но вместе мы найдем выход.

Это важно!!!

Правила важны и полезны, но они не станут гарантом безопасности. Чтобы ребенок или подросток мог оградить себя от потенциальной опасности или правильно себя вести, столкнувшись с ней, нужны умения и способности, которые формируются в течение всей жизни.

Умение ребенка обращаться за помощью.

Есть дети, которым трудно просить о помощи. Это те, кому часто помогают, не спрашивая, нужна ли помощь (и ребенок тогда уверен, что взрослый все видит и сам вмешается). Это также дети, чьи просьбы о помощи игнорируют, кого ругают за них как за проявление слабости и несамостоятельности. Дети, уже выяснившие: помощь всегда идет в комплекте с нотацией или наказанием (ребенок усваивает, что звать родителя противно, а то и опасно), а также дети, чьи родители регулярно «хватаются за сердце» - и ребенок боится слишком сильно огорчить их.

Умение строить доверительные отношения со взрослыми и наличие в окружении взрослых, которым ребенок доверяет.

Если дети до 11-12 лет еще могут о многом рассказать родителям, то подростки чаще не справляются со смущением и стыдом. Некоторые вещи им проще рассказать «нейтральным взрослым»: психологу, любимому учителю или тренеру, друзьям родителей. Важно, чтобы такие адекватные взрослые были, и чтобы подросток знал о такой возможности.

Уверенность, что родитель ответит на любые вопросы.

И не будет ругать или стыдить за «неуместное» любопытство! В семье не должно быть запретных тем. Ребенок все равно получит нужную ему информацию, но, как и где - вопрос. Что рассказывать, зависит от возраста ребенка и ваших убеждений, но важно не лгать и не предлагать больше, чем содержится в вопросе.

Уважение к границам - и детским, и своим.

Тогда ребенок научится себя отстаивать. Люди, имеющие проблемы с границами, часто осознают, что им нужна помощь, когда ситуация зашла уже очень далеко.

Внимание к достижениям ребенка в любой сфере.

В случае трудностей не ищите выход за ребенка, а помогайте найти его самому. Знание своих достоинств и опыт успешного преодоления трудностей - одна из основ уверенности в себе. Чем более ребенок в себе уверен, тем хуже он поддается давлению.

Уважение к чувствам - и ребенка, и своим.

Учите детей прислушиваться к себе и чутко относиться к другим людям. Мы не можем защитить их от жизни, от всех рисков, бед, ошибок. Но мы можем быть в доступе, приходить на помощь, помогать пережить трудности, не оставляя их в одиночестве. И это не так уж и мало.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Дети и социальные сети.

Как научить ребёнка безопасному поведению в Интернете.



ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА МБОУ СОШ №3

Педагог-психолог 5-11 классов,
Ульянова Наталья Викторовна.
с.т 8 (90448) 73369.
Кабинет 313

Безопасное поведение детей и подростков в Интернете.

12-17 ЛЕТ



Подростки очень трепетно относятся к своим границам и любят риск. Рискованное поведение связано не только с недостаточным умением просчитывать последствия

своих действий, но и с желанием испытать себя, понять, кто я такой, чего стою. Если ребенок помладше готов принять ваши правила и придерживаться их из любви к вам, то с подростком нужно договариваться.

Разговаривая, помните, что подростки в первую очередь реагируют на тон и только потом на логику. Им важно чувствовать уважение и доверие.

Случается, что он так презрительно или агрессивно реагирует на затеянный разговор, что встревоженному родителю сразу хочется в ответ доказать, что ребенок «ничего в жизни не понимает». Если разговор перейдет в плоскость «кто умнее, круче, у кого больше опыта и кто кого, в конце концов, обязан слушаться», вы проиграли. Предостерегая от опасности, апеллируйте к тому, что в некоторых ситуациях теряются даже взрослые и умные люди!

Подросток говорит, что и так все знает? Можно ответить так: «Когда ты только родился, мы поклялись защищать тебя. Сначала ты совсем не мог обходиться без нашей заботы, но рос и все больше вещей мог делать сам. Сейчас ты почти взрослый, много знаешь и умеешь. Ты быстро меняешься, и мы не всегда успеваем заметить эти изменения, понять, когда пора отойти еще дальше, дать тебе больше свободы. Мы волнуемся за тебя - потому что все любящие родители

О чем стоит поговорить и договориться?

* Люди в Сети, как и в жизни, разные. Всегда есть риск столкнуться с кем-то недобрым, не очень здоровым психически или даже опасным. Не думай, что легко разберешься - если бы это было так просто, ни один подросток не попал бы в беду.

* В твоем профиле не должно быть информации, позволяющей встретиться с тобой без твоего ведома и согласия (телефоны, адреса, номер школы, посещаемые секции и т. д.). Если твои друзья уговаривают тебя разместить, такую информацию, потому что «все так делают», объясни, почему ты это делать не будешь.

ПОКА ДЕТИ покоряют Интернет, взрослые спорят о том, что лучше: явно или скрыто контролировать поведение в Сети («ребенок может не увидеть опасности для себя и попасть в беду», «пусть лучше злится на меня, но зато живой и здоровый будет») или же опираться на доверие («тотальный контроль учит врать, разрушает отношения»).

Универсального рецепта «как правильно» не существует: все семьи разные, в них живут люди с разным жизненным опытом, личной историей и ресурсами. Конечно, научить детей безопасному поведению можно и нужно, но сначала стоит разобраться, зачем вообще дети проводят время в социальных сетях.

Что они там делают?

Наиболее активные пользователи социальных сетей - подростки.

Более младшие дети заводят аккаунты в Сети скорее потому, что это модно, страница есть у родителей, старших сестер или братьев, у одноклассников.

Задачи подросткового возраста

- отделение от родителей, поиск себя и получение опыта выстраивания близких (дружеских или любящих) отношений со сверстниками. Решаются все эти задачи в общении, и именно общение в первую очередь привлекает подростков в социальных сетях.

Помимо утилитарных плюсов, например, возможности создать групповой чат и что-то обсудить сообща, о чем-то быстро договориться, социальные сети обладают и некоторыми психологическими «бонусами».

* Тут широкие возможности для самопроявления и получения быстрого отклика. Разместил, фотографию, клип, цитату - получил лайки, смайлики, комментарии. Чтобы получить активные отклики в реальном общении, потребовалось бы гораздо больше времени и усилий!

* Можно написать в статусе, что-нибудь вроде: «Как сложно человеку улыбаться, когда душа отчаянно кричит». И кто-то откликнется, спросит о том, что случилось, поддержит.

* Виртуальных друзей заводить гораздо легче. Подростку важно понимать: он значим, интересен, крут. Есть 150 друзей в соцсети - можно не замечать, что в реальности друзей гораздо меньше

* Общаться через экран монитора гораздо проще, это создает иллюзию меньшей уязвимости. Неудачную фотографию или запись можно убрать, сказать, что разместил ее «по приколу». В реальности, глядя в глаза друг другу, сделать вид, что «ничего не произошло» или «мне все равно, что вы обо мне думаете», труднее. Стыд - чувство, которое подростки испытывают регулярно и с которым им труднее всего справляться, и возможность укрыться за экраном, и правда, ценна. Надоело общаться, что-то задело - можно мгновенно уйти.

* Для выражения чувств есть смайлики. Сказать в лицо другому человеку, что ты на него, например, злишься, на порядок сложнее, чем поставить значок. Чтобы заговорить о своей потребности во внимании противоположного пола, достаточно указать «В поиске» или заинтриговать окружающих пометкой «Все сложно». А попробуйте так в живом общении!

* Подолгу общаясь в соцсетях, подростки часто не умеют в реальности выстраивать отношения, осознавать и обозначать свои чувства, замечать другого. Общение в Сети учит самопроявлению, но не учит тому, как проявить интерес и эмпатию, учесть обратную связь. Если виртуальное общение превалирует над реальным или даже замещает его, это негативно сказывается на развитии личности.

Вывод простой: чем больше у подростка есть интересных (с его точки зрения, а не с родительской!) дел, чем больше возможностей для общения со сверстниками. Шансов испытать, проверить свои силы, тем меньше и риск, что он будет бесконечно «зависать» в соцсетях.