

Правила общения в социальных сетях:

- представляясь в социальных сетях, используй только имя или псевдоним, не публикуй свой номер телефона, адрес проживания и место учебы;
- общаясь с незнакомым человеком в социальных сетях, помни, что он может оказаться совсем не тем, за кого себя выдает. Никогда не высылай виртуальным-знакомым личные фотографии, данные документов и платежных карт!
- категорически запрещается встречаться с друзьями из интернета без согласия на это родителей;
- правила достойного поведения и общения действуют везде – даже в виртуальном мире, разница между правильным и неправильным одинакова. Не делай ничего, чего бы ты не сделал в реальной жизни.

Совет: Постарайтесь в спокойной и доверительной манере поговорить с ребенком.

«Твоя страничка – это публичный источник информации. Все, что ты делаешь: пишешь посты, оставляешь комментарии, выкладываешь фотографии и т.д. является публичным действием от которого зависит твоя репутация.

Общаясь в интернете постарайся следовать семи основным пунктам:

1. *не груби,*
2. *не ругайся,*
3. *не обсуждай свою личную жизнь,*
4. *не публикуй откровенные фотографии,*
5. *не отвечай на грубые сообщения,*
6. *не пиши комментарии по теме, в которой не разбираешься,*
7. *будь вежлив!».*

Совет: Приведите примеры того, какие последствия может иметь безответственное использование социальных сетей.

«У интернета долгая память. Сейчас тебе сложно оценить значение того, что ты делаешь в сети, но подумай, как отреагирует твой будущий работодатель, девушка (молодой человек) на слишком откровенные или провокационные фото? Не стоит надеяться, что, удалив фото у себя на страничке, ты удалишь его из сети. Как показывает практика, именно эти материалы всплывают чаще всего. То, что раньше казалось подростковой шалостью, через пару лет может быть истолковано совершенно иначе и сильно тебе навредить».

«Некоторые люди могут использовать даже самую невинную информацию в корыстных целях. Подумай, для кого, кроме друзей, будет полезна информация о том, что вся семья отдыхает на море, а значит дом остался без присмотра?»

«Желание привлечь внимание пользователей, получить больше лайков, обрести популярность может толкать людей на странные, опасные и даже жестокие поступки. Скандальная известность в социальных сетях может негативно отразиться на отношении к тебе людей в реальной жизни и даже привести к административной или уголовной ответственности». (О фото и видео с насилием)

Признаки вовлечения подростка в «группы смерти»

- **Смена круга общения.** Появление новых друзей, с которыми ребенок не хочет знакомить родителей. Короткие телефонные разговоры, общение в скайпе ранним утром (4.20 и 7.40).
- **Появление меланхолии, несвойственной ранее ребенку.** Отказывается принимать участие в деятельности, которая раньше приносила удовольствие. Бросает спорт, танцы и др. Раздает вещи, возвращает долги, просит прощения и благодарит.
- **Затяжные нарушения сна и аппетита.** Подросток очень много спит, постоянно не высыпается, не ест или сидит на диете.
- **Нарочитая бравада, вызывающее поведение, дерзость, уходы из дома.** В некоторых случаях подобное поведение является частью «задания».
- **«Случайные» фразы о самоубийстве.** *«Проще умереть».* *«Уже слишком поздно».* *«Я больше не могу».* *«Мне незачем жить».* *«Я так устал».* *«Никому нет до меня дела».* *«Всем только лучше без меня».* *«Мне просто хочется, чтобы эта боль прекратилась».* *«Я никому не нужен».* *«Ты не понимаешь!».* *«Какой смысл?»...*
- **Покупка/наличие у ребенка среди личных вещей средств увечий** — лезвие, нож, веревка, пачки таблеток.
- **Интерес к информации о самоубийствах** (в Интернете, в книгах, прессе, кино). Книги: «50 дней до моего самоубийства», «13 причин почему», «Ты не виноват».
- **Появление изображений с таинственными символами,** рисунки китов, бабочек, шифры (буквенные и числовые), фотографии со следами порезов. Шрамы, рисунки на руках, надписи на руках и на теле. Короткие сочинения на тему смерти, боли и суицида. Прощальные записки (возможно от неизвестного лица). Все эти символы часто являются частью заданий клуба.
- **Статусы в социальных сетях:** *«Отсчет пошел».* *«Станция конечная».* *«Ня, пока».* *«Небоскрёб упершись в небо, манит её наверх».* *«Кто-то обходится мыслями, а кто-то пробует на вкус. Кто-то сравнивает блеск лезвия с нежностью пульса»...*

Что делать, если ваши опасения подтвердились?

1. Проведите срочную ревизию своих взаимоотношений с ребенком. Никаких запретов, нравоучений и криков. Закрывать доступ в интернет и отбирать гаджеты - опасно. Это может привести к обострению отношений и скандалу. В состоянии аффекта подросток может совершить тот самый поступок, о котором так долго думал, но не решался. Лучше всего уехать с ребенком на пару дней туда, где доступа в сеть нет.
2. Начинайте разговор с реакции на сигналы, которые ребенок подает. Вы можете справиться о рисунках на руке или серьезно спросить о том, что он имеет ввиду, говоря, что «проще умереть». Подростки часто отрицают, что говорили всерьез, пытаются высмеивать родителей за излишнюю тревожность, могут изображать гнев. Скажите, что вы принимаете все его слова и действия всерьез. Более того, вы знаете, что многие люди в этом возрасте задумываются о смерти по разным причинам.
3. Скажите: *«Большинство людей задумывалось о самоубийстве. Сейчас эта тема особенно популярна, особенно в социальных сетях. Ты когда-нибудь думал, как совершить его?»* Задавайте вопросы и не осуждайте за ответы. Старайтесь активно слушать ребенка. Дайте ему возможность высказаться. Не пытайтесь утешить общими словами типа *«Ну, все не так плохо».* *«Не стоит этого делать».* Ваша задача – помочь ребенку выговориться.
4. Подведите итог: *«Такое впечатление, что ты на самом деле говоришь...».* *«Ты с кем-нибудь уже обсуждал это?»* Чаще всего, подросток скрывает, что состоит в группе смерти. Не настаивайте на немедленном признании. Всею свое время.
5. Признайте важность ситуации и подчеркните временный характер проблем. *«Я понимаю, что твои чувства действительно очень сильны и проблема кажется сложной, почти неразрешимой. Спасибо, что поделился этим со мной. Из любой ситуации можно найти светлый выход, дай только время и решение обязательно найдется».*
6. Возвращайтесь к обсуждению этой темы снова и снова. Если ребенок не пошел на контакт с вами – подумайте, кто пользуется у него достаточным авторитетом и мог бы помочь вам. При необходимости – обратитесь к специалисту.