

ДЕЙСТВИЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Постарайтесь конструктивно обсудить с подростком сложившуюся ситуацию.

Вызовите ребенка 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, злорадия или желание отомстить.

Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. Упоминайте 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.

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.

Что нужно и чего нельзя говорить подростку

Если вы слышите	Обязательно скажите	НЕ говорите
«Ненавижу учебу, класс...»	«Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?»	«Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
«Все кажется таким безнадежным...»	«Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»	«Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит»	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом».
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать».	«Кто же может понять молодёжь в наши дни?»
«Я совершил ужасный поступок...»	«Давай сядем и поговорим об этом»	«Что посеешь, то и пожнешь!»
«А если у меня не получится?»	«Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»	«Если не получится – значит, ты недостаточно постарался!»

2. Обратитесь за профессиональной психологической или психиатрической помощью.

Совместно со специалистом проводится работа по выявлению и устранению возможных причин и условий суицидальных проявлений, оказывается психокоррекционная и психотерапевтическая помощь подростку и родителем для повышения личной зрелости. При участии родителей помощь подростку является более эффективной.

Куда обратиться за психологической помощью?

Федеральный телефон доверия для детей: **8-800-2000-122**

Телефон доверия психологической службы ГБУ СО «Центр социальной помощи семье и детям г. Саратова» (круглосуточно): **73-74-73, 26-37-90**

Телефон доверия для подростков ГБУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Возвращение» (круглосуточно): **92-96-56, 72-66-44**

Бесплатную очную консультацию детского психолога на территории г. Саратова возможно получить по предварительной записи, обратившись в:

ГБУ СО «Центр социальной помощи семье и детям г. Саратова», расположенного по адресу: г. Саратов, ул. Зенитная, д. 14: **72-66-83**;

ГБУ РЦ «Молодежь плюс», расположенного по адресу: г. Саратов, ул. Соборная 42 «В»: **49-19-16**;

ФСП «Хорошие люди», расположенная по адресу: г. Саратов, ул. им. Е.И. Пугачева, д. 72, г. Саратов (этаж цокольный): **8-800-101-71-09**.

3. Предпримите действия, направленные на ограничение доступа к выявленным сайтам в сети «Интернет», содержащим информацию, причиняющую вред здоровью и развитию ребенка.

Куда обратиться?

- органы полиции России: 02 (102,112);

- ассоциация «Лига безопасного интернета»: 8-800-700-5676

Кроме того, при выявлении интернет-ресурса, содержащего запрещенную информацию, Вы можете самостоятельно направить сообщение в Роскомнадзор.

Для этого необходимо **выполнить следующие действия**:

- открыть посредством интернет-браузера раздел сайта Роскомнадзора «Единый реестр запрещенной информации» (<https://eais.rkn.gov.ru/>) и в подразделе «Прием сообщений» (<http://eais.rkn.gov.ru/feedback/>) сформировать Сообщение о наличии на сайте или странице сайта в сети «Интернет» признаков запрещенной информации (поля, отмеченные знаком «*» обязательны для заполнения);

- в поле «Тип информации» следует выбрать один из типов запрещенного к распространению контента;

- ввести в поле «Указатель страницы сайта в сети «Интернет» конкретную ссылку на интернет-страницу сайта в сети «Интернет» (например, <http://example.com/example.html>), где содержатся признаки запрещенной информации;

- в подразделе «Заявитель» в полях «Фамилия», «Имя», «Отчество», «Место работы» имеется возможность указать соответствующие данные должностного лица, направившего Сообщение и наименование Органа;

- в поле «E-mail» следует указать активный адрес электронной почты для получения уведомления о результатах обработки Сообщения. На указанный адрес электронной почты будут направляться уведомления о принятии ссылок к рассмотрению и о включении их в Единый реестр.

В Сообщении следует указывать конкретную страницу интернет-сайта, содержащую признаки наличия запрещенной информации.

В Сообщении не следует указывать ссылки на результаты поисковых запросов поисковых систем в сети «Интернет» (например, <https://yandex.ru/search...>, <https://www.google.ru/...> и т.д.), а также ссылки на результаты поисковых запросов поисковых сервисов интернет-сайтов (например, <http://vk.com/search...>).

4. Создайте безопасную поддерживающую среду Вашему ребенку.

Установите контакт, вступите в дружеское общение с подростком.

Старайтесь регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее.

Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались.

Поощряйте физическую активность ребенка, поддерживайте и стимулируйте творческий ручной труд подростка.

Продолжайте (на протяжении 1 года) консультирование подростка с психологом, социальным педагогом (периодичность встреч 1–3 раза в неделю).