**Консультация «Подростки в социальных сетях: что делать?»**

Страничка вашего ребенка в социальных сетях способна рассказать о нем многое. Обратите внимание на псевдоним, аватарку (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, а также на то, чем наполнена страница: видеозаписи, фотографии и друзья.

• Если профиль страницы закрыт даже от вас, постарайтесь аккуратно выяснить, по какой причине.

• Закрывание лица руками либо одеждой на фотографиях, демонстрирование указательного пальца на таких снимках, загруженных в социальные сети, символизируют суицидальные мысли.

• Если подросток размещает у себя на странице фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов, это плохой знак.

• Опасными считаются такие символы, как медузы, кошки, бабочки, единороги, съемки с высоты, крыш и чердаков, а также изображение того, как киты плывут вверх.

• Группа подозрительных «друзей», появившихся за короткое время, свидетельствует о том, что подросток попал в опасную компанию.

• Чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из некоторых стихотворений, например, С. Есенина и И. Бродского, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг должно насторожить родителей.

• Не стоит закрывать глаза и на участившиеся комментарии о смерти — как устные, так и к фотографиям в социальных сетях.

• Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) — один из ярких «симптомов» суицидальных наклонностей.

**Внешние признаки: когда бить тревогу**

• Необъяснимое желание похудеть, сильная критика в адрес полных людей.

• Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось).

• Выбор черной мрачной одежды, возможно, с символами, ассоциирующимися со смертью.

• Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона.

• Появление на теле следов порезов, ожогов и иных признаков членовредительства.

• Постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми).

• Необычный сленг в переписке, которым ребенок раньше не пользовался.

 • Закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере, использование браузеров, предоставляющих возможность анонимного просмотра страниц.

• Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами.

• Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды, масонские знаки).

• Появление идеи установить в спальне зеркало напротив кровати.

• Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия.

• Неожиданное желание сделать татуировку со странными символами.

• Отказ от общения с родителями и маскировка своих проблем и переживаний.

**Несколько советов по защите детей от угроз соцсетей:**

- Поставьте компьютер в общую комнату, компьютер не должен быть личным и стоять у ребенка в комнате.

- Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ, чтобы отфильтровать вредное содержание и узнать, какие сайты посещает ребенок.

- Поговорите со своими детьми-подростками о содержимом в Интернете, предназначенном для взрослых, и порнографии.

- Объясните, что Интернет - это всего лишь способ получить нужную информацию. И не все, что дети читают или видят в Интернете, правда.

- Поговорите с детьми об их опыте общения в социальных сетях. Попросите их общаться только с теми, кого они знают.

- Проследите за тем, чтобы дети не указывали полные имена, контактные данные свои и друзей, не обсуждали информацию о благосостоянии семьи или личных проблемах при общении в Интернете. Следите за тем, какие фотографии публикуют ваши дети-подростки.

- Расскажите детям об интернет-угрозах. Если им угрожают через Интернет, то они должны немедленно сообщить об этом родителям, и вы вместе найдете выход из любой сложившейся ситуации.

- Обсудите со своими детьми-подростками азартные игры в Интернете, и риски, связанные с ними. Научите ребенка не делать ничего в Интернете, что требует оплаты, без вашего разрешения.

Полностью оградить ребенка от Интернета было бы неправильным. Запрещать ребенку регистрацию в социальных сетях - неразумно и несовременно.

Главное в безопасности ребенка, который работает в Интернете, - доверительные отношения с родителями.

Станьте друзьями для своих детей: старшими, мудрыми и опытными, с которыми хочется поговорить на любую тему с удовольствием. Чаще беседуйте с детьми, читайте вместе книги, смотрите фильмы, играйте в совместные игры, отдыхайте всей семьей.

Найдите для ребенка занятие по душе, предложите ему творческие и спортивные кружки, где он сможет дать выход накопившейся энергии. Только живое общение и увлекательные занятия отвлекут юного пользователя от полного погружения в виртуальную реальность.

Помните: **вы – пример для ваших детей.** Желая оградить ребенка от неправильного контента (информации) и сформировать верное восприятие мира, контролируйте свое поведение. Не играйте в жестокие компьютерные игры, «не пропадайте» в Интернете. Дети – отражение нас самих.