



Государственное бюджетное учреждение
Свердловской области
«Центр психолого-педагогической, медицинской и
социальной помощи «Лад»

Информация для родителей



*Как уберечь детей
от пагубного влияния
социальных сетей*

г. Полевской

КАК УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ ПАГУБНОГО ВЛИЯНИЯ СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЕЙ

О «группах смерти» и подростковых суицидах в последнее время много говорят и пишут — статьи о причинах, о случаях, о вреде Интернета, о контроле за детьми, о том, что «родители сами виноваты», или наоборот, что процесс это неуправляемый. Родители в растерянности, нет понимания, что с этим делать. Итак, основные моменты.

Семья — в группе риска — если:

- ♦ родители постоянно заняты на работе, а выходные заполнены бытом, ребенок загружен обучением, дополнительными кружками, много, активно и постоянно общается в соцсетях, слушает советы других чаще, чем ваши;
- ♦ в семье взаимодействие на уровне «привет-пока», «все в порядке?»;
- ♦ отсутствуют разговоры «о жизни», «о смысле», «о сексе», «о смерти», «о любви».

Первое, что может и должно помочь — это здоровая и сильная привязанность между родителем и ребенком. Если этого нет — дети легче поддаются чужому влиянию и управлению.

Что необходимо делать?

1. Первое, что необходимо сделать, это понаблюдать и проанализировать жизнь и поведение вашего ребенка. Будьте внимательны, благожелательны, не пытайтесь сразу выяснить, что и откуда, и ни в коем случае не «наезжайте», и не выпытываете, даже если вам стало страшно.
2. Если в жизни ребенка много «виртуала», должно быть столько же или больше реальной жизни — общения, действий. Игры, квесты, головоломки, скалолазание, батуты, бассейн, борьба, действия руками — шитье, лего, сборка моделей, квиллинг, скрапбукинг, вырезание, выпиливание и т.д. Делать то, что дает телесные ощущения, показывает объем пространства, создается собственными руками, дает ощущение значимости. Все это — не ради наград или для вас, а ради собственного удовольствия. А чтобы начать процесс, когда «ничего не хочет» — начните делать что-то вместе — раз в неделю устраивайте активное совместное время без телефона и компьютера (у вас тоже их не должно быть).
3. Реально оцените нагрузки у ребенка по обучению, обязательствам, «нужным» действиям. Если контакт с ребенком потерян — он не хочет с вами разговаривать, Чем в большем стрессе находится ребенок, тем больше он желает другой жизни (чаще подсознательно). Снизьте нагрузки, требования, меняйте режим дня и его содержание.
4. Оцените количество правил в жизни вашего подростка — насколько много у него «нужного» и «необходимого». Столько же или больше должно появиться времени на «бесполезное». Устраивайте дни, когда правила отменяются, позволяйте иногда их нарушать, поддержите, когда ребенок хочет что-то изменить, отменить и не делать.
5. Проследите за «звуковым фоном» вокруг ребенка (наушники, телевизор, постоянные разговоры по телефону) — выключите работающий телевизор, устраивайте «дни тишины» — без музыки и видео, выезжайте в интересные места, где ограничено постороннее общение. Цель — погрузить в тишину, в собственные мысли, в «здесь и сейчас», притормозить быструю смену «картинок и звуков» вокруг.
6. Научите ребенка техникам переключения, «выхода из трансa» виртуальности (отвлечения от компьютера) — умыться, потопать ногами, громко крикнуть. Сделать что-то необычное, быстрое, с привлечением органов чувств — звук, телесное действие, запах.
7. Научите ребенка методам «сохранения сознания» Когда страшно, паника, тревожность, непонимание, что происходит — выключить компьютер, побыть в тишине, выспаться, принять душ, сделать дыхательные упражнения, поговорить с близким взрослым.

8. Устройте ребенку возможность быть где-то значимым, делать что-то нужно и полезное, лучше в команде. Если отправляете в лагерь, обратите внимание на цель и смысл лагеря. Если снова научить чему-то, если в лагере управляют взрослые и нужно делать, что говорят — ищите другой. Лучше всего найти проектный лагерь — где группа детей создает что-то, где есть выбор — делать или не делать, где будет собственная цель и желание ее реализовать. Можно пойти в театральную студию — там есть «проживание» разных ролей, перевоплощение, совместное творчество, ощущение собственной значимости.

9. Если есть признаки того, что ребенок недосыпает, постарайтесь повлиять на режим сна. В постоянно «недоспавшем» состоянии снижается критичность, ухудшается память, увеличивается тревожность и внушаемость, падает иммунитет. Здоровый и достаточный сон дает возможность упорядочивания информации, восстановления на всех уровнях — и физически, и психологически. Рекомендую ночью установить запрет на интернет и телефон — это важно.

10. Учите ребенка критическому мышлению — задавать «неудобные» вопросы, простираивать логические цепочки, говорить «нет» или «я подумаю» на непонятные предложения. И в первую очередь давайте возможность ребенку спрашивать в семье и получать ответы — «зачем мне это надо?», «почему я должен это делать?».

11. Есть ли у вашего ребенка ощущение, что его любят «просто так»? Задайте себе вопрос, если бы ваш ребенок не был успешен, не достигал, не делал и т.д. — вы бы им гордились? А он знает ваш ответ? Есть ли у вашего ребенка в семье ощущение общности, командности, что семья, это не «я, сестра, мама, папа», а «Мы»? Нужны совместные обсуждения важных семейных вопросов, своя зона ответственности в семье, доверие и открытое обсуждение любых вопросов.

12. И, наверное, самое важное в этой теме. Чтобы у ребенка не возникло желания уйти из жизни, он должен видеть настоящую, живую, яркую жизнь — вашу жизнь. Если вы сами живете безрадостно, серо и уныло — откуда у детей возьмется желание становиться взрослыми и Жить Жизнь?

ЧЕТЫРЕ ДЕЙСТВИЯ, ВЕДУЩИЕ К ВОЗВРАЩЕНИЮ БЛИЗОСТИ И ПОНИМАНИЯ В ОТНОШЕНИИ С РЕБЕНКОМ.

1. Сформировать ритуалы семейного приветствия, прощания и общения, направленные на «завладение» ребенком. Взгляд «глаза в глаза», глубокие прочувствованные объятия, разговоры только с ребенком (не между делом), общее дело, приносящее радость не результатом, а процессом. При приветствии — посмотреть в глаза, назвать по имени, показать радость от встречи, сказать об этой радости, обнять или просто дотронуться, спросить о времени, проведенном врозь (с искренней заинтересованностью). При прощании — посмотреть в глаза, назвать по имени, обнять или просто дотронуться, немного поговорить о совместных планах после расставания. Семейное общение — проводить периодические семейные собрания для обсуждения достижений, мыслей, чувств членов семьи, для построения совместных планов и распределения ответственности каждого в семейном быту. Личное общение — философские разговоры о смысле жизни и о смерти, о любви, ненависти, о личном — об интересах ребенка, увлечениях, мыслях, мечтах, разочарованиях. При общении нельзя осуждать, оценивать, советовать без запроса, помогать исправлять ошибки или говорить, что это была ошибка, требовать «правильного» поведения, следить, гордиться достижениями и разочаровываться от неудач ребенка. Только активно слушать, поддерживать, помогать когда просит помощи, наблюдать и быть рядом, когда нужно, уважать ребенка как личность во всем многообразии ее проявлений. Быть не другом, но наставником.

2. Дать «стержень привязанности», который будет дорог ребенку, то, что он будет хранить в своем сердце и не захочет отпустить. Это знаки безусловной любви. Эмоциональная теплота, наслаждение от общения, восхищение самим фактом его существования, теплота в голосе позволяют ребенку почувствовать, что в вашем присутствии он может быть таким, какой он на самом деле, что может поделиться всеми переживаниями. По вашему общению, глазам, действиям и словам ребенок должен понимать, что он желанный, особенный, важный, что его ценят и уважают вне зависимости от полученных оценок или наград. Забудьте о словах «горжусь тобой за...», «если ты ... (закончишь четверть хорошо...), то ...». Гордость может быть только за то, что это — ваш ребенок, а достижения — такая же часть жизни, как и неудачи.

3. Поощряйте просьбы о помощи, не стимулируйте независимость и самостоятельность специально — с возрастом они «придут» сами. Ребенок в любом возрасте должен знать, что может обратиться к вам за помощью в любом вопросе, что может рассчитывать на вас в любой ситуации, опереться на вас, «спрятаться», если нужно, и вновь побыть ребенком, если хочется. Проблема в том, что мы берем на себя слишком много ответственности за достижение зрелости нашими детьми. Подталкивая ребенка к самостоятельности и зрелости раньше, чем он будет к этому готов, мы вызываем панику и стремление найти вам «поддерживающую» замену — сверстников, группу по интересам, наставника в сети. Стоит помнить, что единственный путь к настоящей независимости лежит через зависимость.

4. Будьте ориентиром, проводником для вашего ребенка. Когда начинается школа, родители склонны считать, что их часть «работы» по ответам на все детские «почему» закончена. Мы больше предоставляем рассказывать о мире учителям и тренерам, чем самим постоянно объяснять и показывать, как устроены те или иные вещи в окружающем мире. Так стоит ли удивляться, что дети начинают искать ответы везде, где готовы их дать, кроме как спросить у родителей? Да, мы часто теряемся и прекращаем быть для ребенка проводником от неуверенности — ведь современные дети знают о мире компьютеров и интернета больше нас. Их язык кажется иным, музыка непохожа на нашу, даже задачи в школе — другие. Но мы забываем при этом, что уверенный вид наших детей не означает такое же уверенное понимание жизни — они не понимают, кто они и куда идут, а совета спрашивают у ровесников, знающих не больше них, но уверенно раздающих рекомендации. И такая информация в итоге не дает настоящей «картинки мира». И здесь наша, родительская задача — оставаться для ребенка проводником. Сообщать, что значат те или иные события, что происходит от таких действий, а что — от других, кто этот человек и почему он ведет себя именно так, как создаются обстоятельства и какой смысл в определенных действиях.

Большинство рекомендаций предполагают конечно же изменения образа жизни вашей семьи, изменение отношения к себе и к ребенку, а в первую очередь — большую внимательность, желание вникать, меняться и помогать. Если же у вас не получается «достучаться» до ребенка, вы теряетесь при его неуважительных и грубых словах, не знаете, что делать в конкретной тревожащей вас ситуации — обращайтесь к психологу. Только не «лечите» отдельно ребенка, нужна общая работа и общие семейные изменения. Совета «сделайте так и будет вам счастье» — не существует. Как и везде, нужно приложить усилия. Но жизнь вашего ребенка того стоит, вы согласны?

Контактная информация:



623384, Свердловская область, г. Полевской, мкр-н Черемушки, 24 Директор: (34350) 5-77-87
Запись к специалистам: 8 (34350) 4-07-73 E-mail: centerlado@yandex.ru Сайт: www.centerlado.ru
Структурное подразделение: 620039, г. Екатеринбург, ул. Машиностроителей, 8-922-100-58-82

На первом приеме при себе необходимо иметь паспорт и свидетельство о рождении ребенка!

Ждем Вас и Ваших детей!