

Важно проанализировать те факторы, которые помогут удержать ребенка от страшного шага:

! **Атмосфера взаимопомощи и понимания в семье.**

! **Наличие культурных ценностей у подростка, при которых совершение суицида является недопустимым.**

! **Укрепление слабых сторон характера. Такой ахиллесовой пятой может служить, например, избыточная чувствительность и ранимость. Если подросток обладает уязвимостью в какой-либо сфере, необходима направленная психотерапия данной черты. Обратитесь к специалисту!**

БОЛЬШЕ ОБЩАЙТЕСЬ СО СВОИМИ ДЕТЬМИ

! **Говорите о перспективах в жизни и будущем.**

! **Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? в чем смысл жизни? что такое дружба, любовь, смерть, предательство?**

! **Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями.**

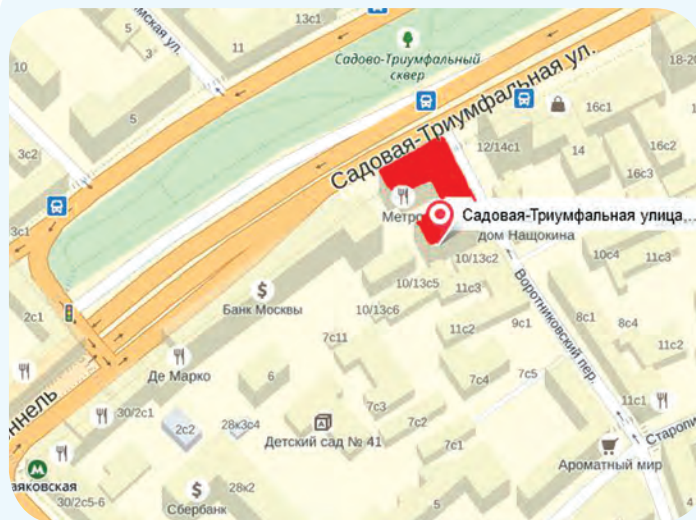
! **Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример.**

! **Дайте понять ребенку, что опыт поражения так же важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности.**

! **Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка.**

! **Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка.**

Родителям важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.



**Уполномоченный по правам человека
в Московской области**

Екатерина Юрьевна Семёнова

127006, г. Москва, ул. Садовая-Триумфальная,
д. 10/13, стр. 1; т. 8 (498) 602-32-20;
м. «Маяковская»;

• e-mail: upchmo@mosreg.ru.

САЙТ: <http://upch.mosreg.ru>

**Уполномоченный по правам ребенка
в Московской области**

Ксения Владимировна Мишонова

127006, г. Москва, ул. Садовая-Триумфальная,
д. 10/13, стр. 1; т. 8 (498) 602-32-07;

• e-mail: upr@mosreg.ru.

САЙТ: <http://detimo.mosreg.ru>

Буклет подготовлен специалистами Государственного органа Московской области «Уполномоченный по правам человека в Московской области и его аппарат»

Тираж 8000 экз.

Формат А4. Отпечатано в типографии «Фаворит»

01.11.2018 г.

БИБЛИОТЕКА УПОЛНОМОЧЕННОГО ПО ПРАВАМ ЧЕЛОВЕКА
В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



ВНИМАНИЮ РОДИТЕЛЕЙ! ОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ



**Москва
2018**

Интернет – уникальная реальность нашего с вами времени. Это безграничный мир информации, где есть не только развлекательные и игровые порталы, но и много полезной информации для учебы. Здесь можно общаться со своими друзьями в online режиме, можно найти новых друзей, вступать в сообщества по интересам. Но Интернет также таит в себе и опасность.



Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, им следует разъяснить некоторые моменты. Расскажите своим детям об опасностях, существующих в Интернете, определите ограничения на использование Интернета, установите правила работы с информацией.



Научите детей предпринимать следующие меры предосторожности по сохранению конфиденциальности личной информации:

- представляясь, используйте только имя или псевдоним;
- указывайте лишь электронные способы связи, причем созданные специально для таких контактов;
- тщательно обдумайте, какую информацию о себе загружать в Интернет;
- осторожно подходите к выбору друзей, не принимайте все заявки в друзья для количества;
- не открывайте доступ к своим личным страничкам незнакомым людям.



Научите детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом Вам.



Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.



Объясните, что некоторые люди в Интернете могут быть не теми, за кого они себя выдают.



Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, – правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.



Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут выяснить, какие сайты посещает ребенок, есть ли опасный контент.



Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете.

МОБИЛЬНЫЙ ТЕЛЕФОН

Современные смартфоны и планшеты содержат в себе вполне взрослый функционал, и теперь они могут конкурировать со стационарными компьютерами.

Основные советы детям по информационной безопасности:

- используйте антивирусные программы для мобильных телефонов;
- не загружай приложения от неизвестного источника, они могут содержать вредоносное программное обеспечение;
- ничего не является по-настоящему бесплатным. Будь осторожен, когда тебе предлагают бесплатные услуги, расскажи о них родителям;
- при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (например, WhatsApp, Viber, Telegram), использовании online игр и других ситуациях, требующих регистрации, выбирай регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

ФИШИНГ ИЛИ КРАЖА ЛИЧНЫХ ДАННЫХ

С развитием технологий злоумышленники переместились в Интернет. Фишинг – получение конфиденциальных данных пользователей (логинов и паролей).

Будьте предельно внимательными, когда вам приходят письма с запросом персональной информации либо с требованием ее обновить на сайте.

ВНИМАНИЕ, ОПАСНОСТЬ! СУИЦИД!

Если вы чувствуете, что с ребенком творится что-то неладное, будьте бдительны! Как можно быстрее попытайтесь разобраться с его состоянием, ведь речь может идти о его здоровье и даже жизни.



Что в поведении подростка должно насторожить родителей?

Ребенок прямо или косвенно говорит о желании умереть или о нежелании продолжать жизнь. Разговоры о нежелании жить – попытка привлечь ваше внимание к себе и своим проблемам.

Бытует миф, что если человек говорит об этом, то значит, этого не сделает.

Однако это не так! Отчаявшийся подросток, на которого не обращают внимания, вполне может довести свое намерение до конца.

Рискованное поведение, в котором высока вероятность причинения вреда своей жизни и здоровью.



Резкое изменение поведения. Например, стал неряшливым, не хочет разговаривать с близкими ему людьми, начал раздаришь дорогие ему вещи, теряет интерес к тому, чем раньше любил заниматься, не общается с друзьями.



У подростка длительное время подавленное настроение, пониженный эмоциональный фон, раздражительность.



Наличие примера суицида в ближайшем окружении, а также среди значимых взрослых или сверстников.

Подростки, которые по одному или нескольким признакам имеют склонность к суициду, нуждаются в длительной психотерапевтической помощи. Особое значение в предупреждении ухода из жизни несовершеннолетних по своей воле имеет своевременная диагностика со стороны окружающих. Пренебрежительное отношение к тревожным сигналам может быть фатальным для подростка.