Муниципальное автономное учреждение
дополнительного образования
«Детская школа искусств №2»
города Нижневартовска

ПРИНЯТО
Методическим советом
Протокол № 4 от
30.03.23 г.

Методические рекомендации по организации работы в ДШИ№2, направленной на профилактику суицидального поведения детей и подростков.

Составитель:
методист МАУДО
г. Нижневартовска «ДШИ №2»
Трусова Анна Павловна

г. Нижневартовск, 2023 г.

Содержание

1. Профилактика интернет-рисков и угроз жизни подростков в образовательной среде.
2. Дополнительные материалы для преподавателей:
   2.1 Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения. Типичные симптомы депрессии
   2.2. Популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Интернете
   2.3. Как уберечь детей от киберсект. Мини- лекция для родителей.
3. Рекомендуемая литература и информационные ресурсы

В ДШИ№2 работа по профилактике суицидальных намерений учащихся может быть организована в виде профилактики.

1. Профилактика интернет-рисков и угроз жизни подростков в образовательной среде.

Функции педагога в профилактике суицидального поведения:

1.1. Создание благоприятного климата в классе (укрепление самоуважения и положительной самооценки обучающихся, поощрение выражения чувств и эмоций, предотвращение буллинга).

1.2. Проведение разъяснительной работы с подростками о различных интернет-рисках: мошенничестве в интернете, злоупотреблением доверием пользователей, включающим намеренные технические атаки, хищение личных данных и их использование в незаконных целях, финансовые махинации, управление желаниями, действиями, поведением другого человека. Разъяснение подросткам принципов и способов защиты от таких рисков: посещать надо только конкретные сайты, содержащие проверенную информацию, нельзя добавлять в друзья незнакомцев, делиться с ними личной информацией, отправлять им фото и видео, следовать их указаниям и выполнять их задания.

Конкретную информацию о группах среди подростков распространять не следует, так как это может пробудить интерес и желание найти такие группы, принять в них участие, проверить себя на прочность, что может закончиться неблагополучно. Но необходимо информировать родителей.

Разъяснительная работа должна строиться на основе принципов ценности жизни и свободы вообще, значимости жизни и свободы каждого отдельного человека, его прав на защиту жизни и благополучия. Важно чаще обращать внимание на позитивные моменты жизни, ее яркие краски, подчеркивать положительное в поведении детей, помогать им быть успешными в реальной жизни, в общении со сверстниками, в учебе, во внеурочной деятельности, проявлять к ним искренний интерес, показывать, что все проблемы преодолимы. Педагогической альтернативой влиянию деструктивных интернет-сообществ может стать создание групп конструктивной направленности, где ведется обсуждение значимых и интересных для школьников тем; открытое и доверительное общение с детьми.

1.3. Содействие развитию у подростков устойчивости к трудным жизненным ситуациям. Это может осуществляться за счет обсуждения реальных трудных ситуаций, происходящих с подростками, ситуаций, описанных в литературе, и т.п. Акцент ставится на способы поведения в трудных ситуациях, вариантах разрешения проблемы. Могут быть проведены специальные тренинговые внеурочные занятия, направленные на развитие навыков преодоления трудных ситуаций.

1.4. Информирование подростков о способах получения помощи в трудных ситуациях, о специалистах, которые могут такую помощь оказать (телефон доверия).

1.5. Поддержание тесного контакта с родителями школьников, организация профилактических встреч и бесед

2. Дополнительные материалы для преподавателей.

2.1 Состояния, провоцирующие риски суицидального поведения. Типичные симптомы депрессии.

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

Рисками могут быть:

• жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;

• пользование подростком Интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

Анализ причин и условий, при которых подростки совершали самоубийство, позволил выделить ряд факторов, сопутствующих данному происшествию. Не всегда наличие данных факторов напрямую обуславливает суицидальное поведение, но они всегда увеличивают риск совершения суицида. Факторы риска:

• переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;

• действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство влюбленности, ревность;

• переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

• чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);

• боязнь позора, насмешек или унижения;

• страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения);

• страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);

• любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность;

• чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

• желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;

• сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;

• нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе;

• стресс и трудности, связанные с самоизоляцией и с периодом карантинных мероприятий.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями.

2.2. Популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Интернете.

- iProtectYou Pro. Программа-фильтр интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы. - Предназначение KidsControl - контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.

- Mipko Time Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами

- №etPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

- Интернет Цензор. Программа содержит уникальные, вручную проверенные "белые списки",

включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

2.3. Как уберечь детей от киберсект. Мини- лекция для родителей

В настоящее время на всех уровнях власти и министерств, а также в СМИ активно обсуждаются так называемые «группы смерти». Это группы в социальных сетях, в которых подростки играют в своеобразную игру, итогом которой является подготовленный суицид.

Обычно в названиях этих групп присутствуют метафоры про китов, мультяшных героев японских аниме, а в содержании находятся депрессивные песни, мрачные картинки с порезанными венами или другими самоповреждениями, а также грустные цитаты. В «игре» каждый ребёнок должен выполнить ряд заданий, которые позволяют перейти на следующий уровень. Задания могут быть совершенно жуткими: например, сфотографировать свою руку с порезами. После прохождения таких заданий ребёнку присваивается номер, а также сообщается дата и способ самоубийства.

Дети начинают вести обратный отсчёт на своих страницах в социальных сетях. По некоторой информации для вовлечения ребёнка в подобные игры используются те же механизмы, что и для вовлечения людей в деструктивные религиозные секты. Например, контроль еды: детям (особенно девочкам) внушают, что они толстые, и дети начинают усиленно худеть, даже если не имеют проблем с лишним весом. Контроль сна: в 4:20 утра подростки, вступившие в группу смерти, обязательно должны быть в сети. Иногда они даже просят кого-то из своих виртуальных знакомых позвонить им и разбудить их в это время. Отсутствие удовлетворения таких базовых потребностей человека приводит к изменённому состоянию сознания: даже взрослый человек не в состоянии адекватно мыслить при хроническом недосыпе и недоедании.

Почему подростков привлекает тема смерти? Самоубийство является одной из форм девиантного поведения подростков. Подростки отличаются высоким уровнем экспрессивности и эмоциональности, но при этом в данном возрастном периоде часто наибольший перевес имеют депрессивные мысли и переживания детей. Мысли о том, что «я никому не нужен» посещают каждого подростка. Часто дети думают, что без них окружающим будет легче и лучше, что их существование лишено всякого смысла. Часто во время конфликтов подростков посещают мысли о смерти, и тогда дети начинают представлять собственную смерть как бы со стороны: как все будут плакать, как всем будет его не хватать, все будут просить прощения за свои слова и поступки и так далее.

Но одного подросток не понимает — он умрёт по-настоящему. Причиной этого непонимания служит вера в персональный миф — характерное для подростков сознание того, что они уникальны и являются исключением из обычных законов природы, поэтому будут жить вечно. Подростки действительно не понимают, что после всех извинений и слёз его родственников и друзей хэппи-энда не будет, он действительно умрёт и больше никогда не оживёт. Не осознавая этого, подростки часто решаются на добровольный уход из жизни и совершают попытку суицида.

Для подросткового возраста типичны попытки суицида, которые заведомо не могут привести к смерти. Тем самым подросток даёт о себе знать окружающим, он хочет внимания, а также хочет напугать взрослых своими действиями. Подростковые самоубийства часто носят массовый и подражательный характер. Как только СМИ громко осветит один случай суицида школьника, тут же появляются несколько очень похожих на него - по поведению, по способу уйти из жизни, по словам в предсмертной записке. Но, даже в подражательных суицидах, проблема лежит в жизненной ситуации подростка. Когда всё субъективно плохо и ситуация кажется бессмысленной, упоминание о суициде начинает казаться своеобразной подсказкой, инструкцией к действию.

Социальные сети удовлетворяют сразу несколько потребностей подростков:

потребность в общении, в познании, в отдыхе и развлечении, а, так же, в принятии и психологическом комфорте. Наибольшую опасность социальные сети представляют для тех подростков, которые не могут удовлетворить ни одну из перечисленных выше потребностей в реальной жизни.

Взрослым часто бывает сложно принять тот факт, что современное поколение постепенно «оцифровывается», но это реальность, с которой нужно научиться жить дальше и извлечь оттуда как можно больше полезного для формирования личности. Согласно исследованиям, социальные сети позволяют подросткам преодолеть застенчивость и стеснение, быстрее вступить в коммуникацию и наладить общение со сверстниками, что является основной потребностью в данной возрастной группе. Ощущение общности, принадлежности к определённой группе, собственной значимости - всё это можно получить, общаясь в соц.сети. Также, безусловно, не стоит забывать об огромном количестве нужной и полезной информации, которую можно найти одним кликом мыши.

Только сам ребёнок может решить для себя, с какой целью он будет использовать социальные сети.

Как родителям заметить, что ребёнок находится в рискованной группе соцсети:

Есть несколько признаков, свидетельствующих о суицидальных намерениях подростка. Бить тревогу необходимо, если одновременно совпало несколько симптомов:

1.Беспричинное изменение поведения. Был спокойным — стал нервным. Или был агрессивным, задиристым, а стал «тормозным» или нарочито вежливым.

2. Нарушение сна: сонливость или бессонница. Поверхностный сон: ребёнок вроде бы спал достаточно долго, но просыпается невыспавшимся.

3. Общительный подросток становится вдруг замкнутым, использует в общении односложные ответы.

4. Пренебрежительное отношение к своей внешности у подростков, которые раньше не были в этом замечены: сын или дочь перестаёт умываться, чистить зубы, одевается неопрятно.

5. Публикация на своей страничке мрачных образов или цитат, связанных со смертью.

6. Явная замедленность темпа речи, монотонность.

7. Разговоры о бессмысленности жизни.

8. Действия, которые можно трактовать как прощание, завершение: непривычные разговоры о любви к родителям, попытки закончить проекты и дела, раздаривание любимых вещей друзьям.

Что делать родителям

1. Контролируйте, сколько ребенок проводит времени в соцсетях. Не позволяйте засиживаться допоздна.

2. Не стесняйтесь нарушить личное пространство ребенка и интересуйтесь списком друзей, групп и интересных страниц.

3.Следите за фотографиями (даже безобидный кит может быть сигналом для тревоги).

4. Если на теле подростка появились порезы (царапки), это повод для серьезного разговора, похода к психологу.

5. Не можете сами найти общий язык с ребенком? Расскажите о детском телефоне доверия **8-800-2000-122** и том, что звонок совершенно бесплатный и конфиденциальный любой подросток в кризисной ситуации или родитель, переживающий за состояние ребенка, всегда может позвонить на указанный номер.

Как родителям не совершить ошибок

1. Никакого шпионажа и агрессии.

Первая реакция родителей, которые узнали, что их дети сидят в группах, призывающих к суициду - это усиление контроля. Мама или папа устраивают своему ребенку допрос с пристрастием, проверяют переписку в соцсетях, телефон, роются в личных вещах, а порой в довершение всего запрещают пользоваться интернетом. Такое поведение не принесет ни родителям, ни и их чадам ничего хорошего. Единственной реакцией подростка на

подобные агрессивные действия в его адрес станет ответная агрессия. В итоге ребенок просто закроется и перестанет доверять близким. И, что самое главное, он все равно найдет способ так или иначе заходить в эти группы, только уже будет делать это тайно.

Важно: жертвами разного рода сект чаще всего становятся именно те дети, которых дома, так сказать, морально насилуют, отнимая право на собственное пространство и личное мнение и не давая возможности возразить или отказать взрослому. Как следствие, подросток не чувствует, когда на него оказывают психологическое давление чужие люди, поскольку слишком привык к нему.

2. Аккуратный позитивный диалог.

Любой разговор с детьми, особенно на столь болезненную тему, нужно выстраивать деликатно и внимательно. Нет смысла спрашивать подростка «в лоб» - так от него никаких ответов не добиться. Лучше действовать исподволь, постепенно завоевывая его доверие - интересоваться его делами, просить рассказать о том, как у него прошел день, как дела в школе, хорошо ли он спал. Кстати, для откровенного разговора отлично подойдет совместный прием пищи: в такой обстановке легче сблизиться и наладить контакт.

Важно: проявлять интерес нужно искренне и внимательно слушать ребенка, что бы он ни сказал. Скорее всего, взрослому многое в его словах не понравится. Однако нужно держать себя в руках; ни в коем случае нельзя критиковать идеи подростка или заявлять, что они глупые. Пусть озвучит свою точку зрения, даже если он будет говорить, например, что смерть это красиво, а суицид - способ перейти в другую реальность. А уже после можно постараться спокойно привести свои доводы в пользу того, что у жизни больше красок и возможностей, чем у смерти.

3. Разговор о смерти через искусство.

Многие родители боятся и всячески избегают говорить с детьми на тему суицида. В этом случае лучше подойти к проблеме «окружным путем». Например, можно дать ребенку посмотреть хороший классический фильм или дать прочитать книгу, в которой поднимается тема смерти и самоубийства, а затем обсудить с ним его мысли и впечатления.

Важно: около 80% детей, которые покончили жизнь самоубийством, так или иначе заявляли о своем намерении родным или друзьям. Просто их словам и поступкам не уделили должного внимания, списав на подростковые «закидоны» и демонстративное поведение. К тому же подростки зачастую не воспринимают смерть достаточно серьезно, романтизируя ее. Им кажется, что суицид, это некий выход, переход куда-то, а не точка невозврата. Необходимо попробовать донести до ребенка, что пока он жив, у него всегда есть возможность выбора. А смерть, это не дверь, а черта, за которой больше ничего не будет.

4. Поиск альтернативных интересов.

Ребенок, который постоянно сидит в социальных сетях и мало интересуется чем-то в реальной жизни, на самом деле впадает в некий виртуальный транс, который создает у него ощущение «параллельной реальности», Зазеркалья. В этом измененном состоянии сознания у подростка ослабляется критичность восприятия, и он легче поддается внушению и манипуляциям. Родителям нужно не просто запретить те или иные действия в интернете, а предложить своему чаду альтернативные занятия, которые смогут вытянуть его в офлайновое пространство. Тут подойдут любые, даже глупые на взгляд взрослых, увлечения.

Важно: особенно действенными будут хобби, которые помогут подростку не только занять время и мозги, но и построить отношения со сверстниками в реальной жизнй. Ведь почему дети так охотно подписываются на те или иные группы во «ВКонтакте» и других социальных сетях? Потому что в этом возрасте главное их стремление - быть признанными и понятыми. Просто раньше тинейджеры примыкали к разным субкультурам, которые хоть и были иногда пугающими для родителей, но все же были офлайновыми и потому более-менее понятными и контролируемыми. Сегодня же, не имея возможности удовлетворить эту потребность «наяву», они уходят за желаемым в глубины интернета, где ориентируются куда лучше большинства взрослых.

5. Включение здоровой критичности.

Вспомним одно из правил «групп смерти»: как только один из подписчиков интересовался у организаторов, кто они и какие цели преследуют, его тут же изгоняли из сообщества. Так вот, чтобы подросток был более устойчивым к манипуляциям «онлайнсектантов», нужно научить его критически мыслить и задавать неудобные вопросы. И воспитывается этот навык в первую очередь в семье. У каждого ребенка должна быть возможность спросить у мамы или папы: «Почему? Для чего мне это делать?». Это дает подростку ощущение значимости собственной персоны, чувство, что он способен и сам сделать какой-то выбор в жизни, а не постоянно следовать указаниям родителей. В таком случае тинейджер не так охотно будет поддаваться чужому авторитету и, в частности, «подсаживаться» на загадочные игры, которые инициировали некоторые суицидальные группы.

Важно: Подросток должен чувствовать любовь и принятие со стороны родителей в любой ситуации. Если ребенок знает, что, как бы он ни поступил, что бы ни сказал, его всегда поймут и примут дома, он будет гораздо увереннее ощущать себя в жизни. Родителям стоит внушить своим детям, что они не должны зарабатывать любовь повиновением и покорностью.

6. Регулировать режим сна.

Сон является одной из сфер жизни детей, которую действительно стоит жестко контролировать. Согласно утверждению «Новой газеты», многие подростки сидели в социальных сетях именно ночью; особое значение в ряде случаев имело время 4.20 утра. Дело в том, что в таком полусонном состоянии гораздо легче впихнуть в тинейджера любую информацию, в том числе и про суицид. Этот нехитрый, но действенный прием, кстати, хорошо знаком деструктивным религиозным организациям. Так что, если у родителей есть желание прибегнуть к жестким мерам, можно, к примеру, выключать или ограничивать интернет именно в ночное время.

Важно: если ребенок не высыпается, у него усиливаются тревожность, внушаемость, понижается иммунитет как физический, так и психологический. Также ребенок, который и так в своем возрасте видит мир черно-белым, начинает воспринимать его с еще большим скепсисом и неприязнью.

7. Не стесняйтесь обратиться за психологической помощью в ОГБУ ДО «Центр «МОСТ», г Биробиджан.

Ваш ребенок много времени проводит в интернете и это Вас беспокоит? Тогда эта памятка для Вас!

Памятка для заботливых родителей

В современном мире, где действительность разделена на 2 плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительности, а часть обнаруживается в виртуальной. Часто родители информируют детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать детям и в виртуальном пространстве.

Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.,

Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном?

• чрезмерная увлеченность Интернет пользованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;
• ребенок может быть вовлечен в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
• ребенок может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
• он может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях;
• возможно его попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред его неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию.

Как защитить ребенка от интернет-рисков?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с Интернет-рисками родителям

необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является участие родителей в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочитать 30 нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком. Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ничего не понимает».

Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание родителя вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания.

Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

Что делать нельзя:

* Вешать ярлыки на ребенка (например, фраза "Да ты болен!").
* Обвинять и стыдить ребенка (например, фразы "Ты тратишь свою жизнь понапрасну!", «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл и т. д.)
* Придираться и «пилить» ребенка
* Ругать
* Угрожать ребенку
* Требовать от ребенка поспешных изменений
* Сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.)

Что делать нужно:

* Наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом
* Постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят
* Поставьте себя на их место
* Искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;

Понять:

*Что им нравится в играх?
* Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современны?
* Как играть в эти игры?
* Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
* Когда они играют в игры? %
* Где они играют?
* С кем они играют?

Найдите ответы на следующие вопросы:

* Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку? Дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т. д.
* Что ему/ ей нравится в виртуальном пространстве и играх? Мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т. д.
* Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него /нее? Сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т. д.
* Чего он / она может пытаться избегать в мире реальном? В собственном мире (например, проблемы со школой, семьей, друзьями, образом тела, отношениями) В эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка) В духовном мире (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия)

* Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

Принимать во внимание возрастные особенности Вашего ребенка:

* Потребности ребенка зависят от возраста

• Как правило, молодые люди исследуют, кем они являются, когда они находятся в поисках своей Личности

Возрастные потребности ребенка:

• Развитие дружеские отношений, связей
• Установление границ для себя, других, ситуации
• Бросать вызов авторитетам
• Сохранение безопасности, контроля и автономности
• Развитие сексуальной идентичности
• Важное значение имеет самооценка. Как меня воспринимают, любят, уважают?

В разном возрасте они могут спросить:

• Кто я? Кем я не являюсь? Кем я могу стать? Каковы пределы, границы? Что является правильным и справедливым?

Способы поговорить с вашим ребенком:

• Проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;
• Присоединитесь к ним в их интересах
• Не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь)
• Не уменьшайте важность Интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать.
• Не запрещайте Интернет (если это вообще возможно)
• Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
• Предлагайте оффлайновые действия, которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо) онлайн-деятельности. Присоединяйтесь к своему ребенку:
• Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.
• Проявляйте уважение к их интересам;
• Просите, чтобы они показали Вам, как это работает
• Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас. Примечание. Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к Интернетзависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!

Изучите и поймите игры, в которые играет Ваш ребенок:

• Узнайте игру, чтобы Вы понимали временные параметры и взаимоотношений в игре. Для планирования 1 онлайн-акта может потребоваться 2-3 часа, а для самого действия еще 1-2 часа.
• Совместно установите лимиты времени и дня. Дети могут заранее спланировать даты и время игр.
• Смотрите или играйте со своими детьми.
• Не используйте игру в качестве вознаграждения за «хорошее поведение», Моделируйте и учите:
• Соблюдать умеренность и баланс
• Как корректировать дисбаланс.
• Обучайте детей 12+ навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.
• Узнайте, что доступно и сами предлагайте игры. Существуют тысячи обучающих игр по сотням тем.
• История, математика
• Чтение, письмо

• География, биология, химия
• Природа, океанография
• Как начать и запустить бизнес
• Как инвестировать деньги
• Как строить и ремонтировать автомобили, мопеды, мотоциклы
• Альпинизм, подводное плавание, серфинг, лыжи
• Как играть в футбол, баскетбол, хоккей
• Исследование робототехники и искусственного интеллекта. Изучите рейтинги и характеристики игр. Онлайн-игры имеют такие же рейтинги, как и фильмы и телевизионные шоу. Просто зайдите на сайт авторитетных источников, и введите названия игр, в которые играет Ваш ребенок, чтобы узнать рейтинг и подходит ли он возрасту Вашего ребенка.

3. Рекомендуемая литература и информационные ресурсы.

Материалы представляются в открытом доступе.

1. Андреева А.Д. Как помочь ребенку пережить горе // Вопросы психологии. 1991. № 2. С. 87 — 96.
2. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал "Профилактика зависимостей". 2017. № 1. URL: http://профилактика-зависимостей.рф.
3. Анна Кузнецова предложила меры поддержки семей с детьми на период карантина http://ug.ru/news/
4. Учителя российских школ делятся приемами работы в условиях дистанционного образования http://www.ug.ni/article/
5. Банников Г.С., Вихристюк О.В., Миллер Л.В., Матафонова Т.Ю. Выявление и предупреждение суицидального поведения среди несовершеннолетних. Памятка психологам образовательных учреждений // Основы безопасности жизнедеятельности. Информационно-методическое издание для преподавателей. 2012. № 4. С. 34 - 37 (начало); 2012. № 5. С. 40 - 45 (окончание).
6. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. - М.: Дрофа, 2002

Рекомендуемые информационные ресурсы

- Сайт ФГБНУ "Центр защиты прав и интересов детей". На специализированной странице сайта представлена информация по профилактике суицидального поведения несовершеннолетних, http://www.fcprc.ru
- Видео выступление Ефимовой О.И. доцента, кандидата психологических наук, с.н.с, ФГБНУ "Центр защиты прав и интересов детей" Психологическая газета. http://www.psy.su Влияние соцсетей на поведение подростков представлено на сайте. http://www.62ru.ru/newsl.php Спасение детей от киберпреступлений.
- "Новая газета" http://www.novayagazeta.ru рассказывает о целой серии закрытых групп во "ВКонтакте", организующих самоубийства подростков посредством психологического давления и зловещих квестов.
- Сайт "Я - родитель". На сайте представлены полезные советы, указания и подсказки для родителей по воспитанию, обучению и развитию детей. Решение психологических проблем детей http://www.ya-roditel.ru
- Памятка для родителей "Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в "группах смерти"?" http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gmppy-smerti-chto-nuzhnoznat-o-nikh-roditelyam
- Научно-методический журнал "Образование личности" http://www.ol-joumal.ru