**Беседа на тему:**

**«Цифровое поколение. Роль социальных сетей в жизни подростка».**

**Цель:** профилактика вовлечения молодежи в неформальные группы деструктивной направленности.

**Ход занятия**

**1. Упражнение «Меня радует, меня огорчает».**

**Цель**: эмоциональный настрой на работу, раскрепощение участников.

**Время:** 5 минут

**Техника проведения**: Родителям предлагается продолжить предложение «Меня радует…», «Меня огорчает…».

**2. Мини-лекция «Общение в сети Интернет».**

Уважаемые родители! Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему Интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков. Эта тема носит глубоко личный характер, однако в последнее время, в связи с массовым распространением в обществе пугающей, далеко не всегда достоверной, а зачастую и неграмотной информации по этой проблеме, появилась необходимость ее публичного обсуждения.

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, о так называемых «группах смерти» у многих вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их искреннего желания и умения поддержать человека в ситуации угрозы жизни, зависит его благополучие, а нередко и сама жизнь.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.

**3. Анкетирование «Знаете ли Вы своего ребенка?»** Перед обсуждением проблемы родителей просят ответить на несколько вопросов анкеты, выразив свое согласие или несогласие с вопросами, ответив на них «Да» или «Нет».

1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется Ваш ребенок?

2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?

3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?

4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?

5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?

6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?

7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?

8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?

9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо подозрительных групп и сообществ в Интернете?

10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

Ответы показывают, насколько Вы «знакомы» с вашим ребенком. Обратите внимание, чем больше Вы ответили «Да», тем больше Вы знаете о нем и тем меньше риски, о которых мы будем говорить сегодня.

На предыдущем занятии мы с Вами говорили об особенностях подросткового возраста. Давайте на основании этих особенностей выделим основные риски и угрозы для жизни подростка (совместное обсуждение).

Рисками могут быть:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые (например, страх наказания, несчастная любовь, сложности во взаимоотношениях с членами семьи и т.д.);

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

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями. Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства! Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Остановимся на пользование подростками Интернет-ресурсами. В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры. Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море\_китов #няпока #хочувигру #хочу\_в\_игру.

ВНИМАНИЕ! Озвучивать эти хештеги детям не следует, чтобы не вызвать у них интерес — «пойти по ссылкам и проверить, что там…»

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобыстать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть дугой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения.

В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать опасность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

**Признаки участия ребенка в «опасных» группах**:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;

- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;

- общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;

- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;

- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;

- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле…);

- появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Родителям надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующим о суицидальных намерениях.

**Признаки суицидальных намерений:**

- высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

- фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

- активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суицидальных высказываний, символов;

- раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадѐжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

- негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

- постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

- необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

- стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

- снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

- символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды);

- попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

**Что же делать, чтобы предотвратить беду?**

1. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств. Сообщите ребенку об установлении контроля и объясните свою позицию заботой о его безопасности и о безопасности всей семьи. Очень полезно будет составить совместно с ребенком соглашение по использованию Интернета.

В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи, например, какие сайты могут посещать дети, и что им разрешается там делать, сколько времени дети могут проводить в Интернете, и в какое время они могут выходить в Интернете и т.д.).

Помните! Для эффективности такого соглашения крайне важно участие детей в его составлении и соблюдение пунктов соглашения всеми членами семьи. Распечатайте его и держите рядом с компьютером для напоминания всем членам семьи, регулярно просматривайте и вносите изменения по мере того, как дети взрослеют. Необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности.

2. Сохраняйте контакт со своим ребенком. Важно постоянно общаться с подростком, несмотря на растущую в этом возрасте потребность в отделении от родителей. Для этого:

- расспрашивайте и говорите с ребенком о его жизни, уважительно относитесь к тому, что кажется ему важным и значимым;

- придя домой после работы, не начинайте общение с претензий, даже если ребенок что-то сделал не так. Проявите к нему интерес, обсуждайте его ежедневные дела, задавайте вопросы. Замечание, сделанное с порога, и замечание, сделанное в контексте заинтересованного общения, будут звучать по-разному;

- помните, что авторитарный стиль воспитания для подростков неэффективен и даже опасен. Чрезмерные запреты, ограничения свободы и наказания могут спровоцировать у подростка ответную агрессию или аутоагрессию (то есть, агрессию, направленную на себя). В подростковом возрасте предпочтительной формой воспитания является заключение договоренностей. Если запрет необходим, не пожалейте времени на объяснение целесообразности запрета. Если же ребенок продолжает протестовать, то постарайтесь вместе найти решение, устраивающее и вас, и его.

3. Говорите о перспективах в жизни и будущем. У подростков еще только формируется картина будущего, они видят или совсем отдаленное будущее, либо текущий момент. Узнайте, что ваш ребенок хочет, как он намерен добиваться поставленной цели, помогите ему составить конкретный (и реалистичный) план действий.

4. Говорите с ребенком на серьезные темы: что такое жизнь? В чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Говорите о том, что ценно в жизни для вас. Не бойтесь делиться собственным опытом, собственными размышлениями. Задушевная беседа на равных всегда лучше, чем «чтение лекций», родительские монологи о том, что правильно, а что неправильно. Если избегать разговоров на сложные темы с подростком, он все равно продолжит искать ответы на стороне (например, в интернете), где информация может оказаться не только недостоверной, но и небезопасной.

5. Сделайте все, чтобы ребенок понял: сама по себе жизнь – эта та ценность, ради которой стоит жить. Если ценность социального успеха, хороших оценок, карьеры доминирует, то ценность жизни самой по себе, независимо от этих вещей, становится не столь очевидной. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Лучший способ привить любовь к жизни – ваш собственный пример. Ваше позитивное мироощущение обязательно передастся ребенку и поможет ему справляться с неизбежно возникающими трудностями.

6. Дайте понять ребенку, что опыт поражения также важен, как и опыт в достижении успеха. Рассказывайте чаще о том, как вам приходилось преодолевать те или иные трудности. Конструктивно пережитый опыт неудачи делает человека более уверенным в собственных силах и устойчивым. И наоборот: привычка к успехам порою приводит к тому, что человек начинает очень болезненно переживать неизбежные неудачи.

7. Проявите любовь и заботу, разберитесь, что стоит за внешней грубостью ребенка. Подросток делает вид, что вы совсем не нужны ему, он может обесценивать проявления заботы и нежности к нему. Тем не менее, ему очень важны ваша любовь, внимание, забота, поддержка, нужно лишь выбрать приемлемые для этого возраста формы их проявления.

8. Найдите баланс между свободой и несвободой ребенка. Современные родители стараются раньше и быстрее отпускать своих детей «на волю», передавая им ответственность за их жизнь и здоровье. Этот процесс не должен быть одномоментным и резким. Предоставляя свободу, важно понимать, что подросток еще не умеет с ней обходиться и что свобода может им пониматься как вседозволенность. Родителю важно распознавать ситуации, в которых ребенку уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

9. Вовремя обратитесь к специалисту, если поймете, что вам по каким-то причинам не удалось сохранить контакт с ребенком. В индивидуальной или семейной работе с психологом вы освоите необходимые навыки, которые помогут вам вернуть тепло, доверие и мир в отношениях с ребенком.

**4. Упражнение «Каменное лицо».**

**Цель:** научиться находить эффективные способы взаимодействия и установление контакта с подростком.

**Время:** 10-15 минут.

**Материалы и оборудование:** лист бумаги, повязка на глаза, карандаши

**Техника проведения:** Для выполнения этого упражнения необходимо разделиться на пары. Дается несколько минут для беседы. В ходе беседы участники должны менять положение, не прекращая разговора (сидя спиной друг к другу, один сидит – другой стоит, лицом друг к другу и т.д.).

 Затем акцент делается на лице собеседника. В ходе беседы один из участников должен играть роль «каменного лица», не выражающего никаких эмоций и человека, заинтересованного в разговоре.

При обсуждение упражнения ведущий выясняет у участников, в каком положении ведения беседы было наиболее трудным, а в каком комфортным? Как необходимо вести себя при разговоре, чтобы человек чувствовал Ваше понимание и участие?

**5. Рефлексия занятия.**