

Подросток в социальных сетях: что должно насторожить родителей

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.
- 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.
- Сохранение на страничках социальных сетей странной депрессивной музыки (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль)
- Следует проследить, размещает ли подросток у себя на страничке подобные изображения.

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.
- Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона.
- Появление на теле следов порезов, ожогов.
- 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.
- 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.

Важно! Если вы обнаружили у своего ребенка хотя бы несколько из вышеперечисленных признаков, если вы переживаете за него обратитесь к школьному психологу с ребенком или же самостоятельно.

Если между вами и ребенком нет доверительных отношений, то экстренную помощь вам могут оказать по детскому телефону доверия **8 800 200-01-22**. Он бесплатный и анонимный. Позвонить туда может как взрослый, так и ребенок, поэтому поделитесь этой информацией с дочерью или сыном.

У детского телефона доверия есть свой сайт – <https://telefon-doveria.ru>. Если вам трудно говорить о проблеме по телефону, то на сайте вы можете пообщаться с психологом в чате.

Не бойтесь обращаться к специалистам.

О телефоне доверия.

Единый общероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 для детей, подростков и их родителей создан в 2010 году Фондом поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации. Во всех субъектах Российской Федерации специалисты оказывают квалифицированную психологическую помощь. Звонок с любого мобильного и стационарного телефона бесплатный и анонимный. На сегодняшний день к номеру подключено 239 организаций по всей стране. В 65 регионах телефон доверия оказывает помощь своим абонентам в круглосуточном режиме.

У каждого человека в жизни бывают такие моменты, когда на душе становится грустно и тоскливо, в эти моменты нам кажется, что никто нас не слышит и не понимает, но на самом деле это не так.

На территории Воронежской области с 2010 года работает бесплатный, круглосуточный анонимный телефон доверия для детей и подростков, его номер

8-800-2000-122.

Конфиденциальность и бесплатность — два основных принципа работы детского телефона доверия. Это значит, что каждый ребёнок может анонимно и бесплатно получить психологическую помощь и тайна его обращения на телефон доверия гарантируется.

На телефоне доверия дежурят профессиональные и высококвалифицированные психологи, которые всегда готовы выслушать вас и помочь в решении тех или иных сложных ситуаций. Телефон доверия работает анонимно, ежедневно и круглосуточно.