Если Ваш ребенок еще не достиг подросткового возраста, то ограничить пользование интернет ресурсами порой достаточно четким родительским запретом, если же возраст вашему ребенку уже исполнилось 12 лет (а иногда и 11), то простым ограничением бывает не обойтись. В таком случае определите, насколько хорошо подросток знаком с неблагополучным контентом. Возможно, ребенок и не подозревал, что за ресурс открылся перед ним, а может быть, какие-то внутренние тревоги и трудности привели его к нему, или он уже давно интересуется подобными ресурсами. От этого понимания зависит уровень погружения в проблему и, следовательно, последующие действия родителей.

Чтобы это прояснить, Вам помогут наблюдение и открытый честный диалог с ребенком. Давайте разберемся, какие конкретные шаги вы можете предпринять:

**1. Никакой паники и драматизации, оставайтесь спокойными***.* Помните, что страх и паника – плохие советчики. Повышением голоса на ребенка, угрозами, полным запретом интернета можно нарушить эмоциональный контакт с ним. Найти решение ситуации возможно, если отношение к ней будет обдуманное и спокойное.

**2. Сохраняйте доверие к ребенку.** Ищите возможность побеседовать с подростком, не застревайте на деталях, удерживайтесь в рамках обсуждения того, что вы знаете и наблюдали. Нормальное общение – это возможность и сказать, и быть услышанным. В разговоре с ребенком ваша задача – дать понять ребенку, что вы наблюдательны, много знаете о влиянии таких контентов. Вы имеете право прояснить ситуацию, так вас встревожившую, и Вы испытываете определенные чувства и можете говорить о них.

**3. Объясните, в чем состоит опасность** обращения к таким интернет-ресурсам. Вы можете просить подростка изменить поведение, при этом придется признать, что полностью контролировать поведение подростка вы не сможете и поэтому рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение. Самое важное, не потерять контакт с ребенком. Критикуя его поведение, не обращайтесь к личности. Недопустимо давать ему повод обидеться и хлопнуть дверью.

**4. Обсудите с ребенком, что такое критическое отношение к информации.** Расскажите ему, что такое манипулирование, какие уловки люди используют, чтобы влиять друг на друга, и какие цели они преследуют при этом. Поделитесь своим жизненным опытом, когда вы стали жертвой неожиданного обмана. В этой ситуации достаточно вспомнить рекламные приемы влияния: например, использование цвета, образов и слогана в рекламе, - это именно то, что вы первое вспоминаете, когда видите товар из рекламы на полках магазина и решаете его купить.

**5. Не критикуйте, не угрожайте и не ведите нравоучительных бесед.** Информация, которую вы хотите донести, должна быть краткая, четкая и понятная. Если что-то пообещали, доведите сказанное до конца.

**6. Восстановите полное доверие к ребенку после того, как он изменит свое поведение.**Прекратите обсуждать эту проблему. Договоритесь об установлении разумных границ контроля.

**7. Определите, каково ваше влияние на такое поведение ребенка.** Какие ваши личностные особенности или особенности семейного взаимодействия могли поспособствовать такому поведению ребенка. Найдите в себе мужество признать, что без ваших изменений, изменений в поведении ребенка будет достигнуть непросто.

**8. Не откладывайте обращение за поддержкой к специалистам***,* если ваш анализ показал, что ситуация имеет глубокие корни и требует вмешательства психолога или психотерапевта.

**План разговора с ребенком**

Далее предлагается примерный план разговора с ребенком, но необходимо обратить Ваше внимание, что только Вы по-настоящему знаете своего сына или дочь и можете сами подбирать те слова и фразы, которые подойдут для общения с ним, используя предлагаемый план как основу. Надо учитывать также, что разговор должен быть без спешки, без дополнительных отвлекающих ситуаций, например, забегающего младшего ребенка в комнату с требованиями включиться в игру, работающего телевизора или постоянного звонящего телефона. Никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.

Скажите ребенку за ранее и прямо, что хотите поговорить и обозначьте, когда это произойдет. Например, *«Сегодня вечером, после ужина, я хочу с тобой поговорить. Наш разговор для меня важен, надо сделать так, чтобы нам никто не мешал»*.

*Ход разговора*

***1. Прояснение ситуации*.** Расскажите подростку, что вы узнали (заметили) о его интересе (участии) к неблагополучному интернет-контенту, какие изменения в его поведении вы наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним.

Например: *«Саша, мне стало известно о том, что ты состоишь в социальной сети в группе, посвященной противоправному поведению. В последнее время я стал(а) замечать, что ты стал раздражителен, сильно эмоционально реагируешь на мои слова. Я этим обеспокоен(а). Я папа (мама), и для меня твое состояние крайне важно, я хочу, чтобы ты был в безопасности и знал, что эти серьезные вопросы со мной можно обсуждать. Я не хочу тебя осуждать и наказывать, а хочу разобраться, что происходит и вместе с тобой подумать, что делать дальше. Я тревожусь за тебя и считаю, что нам важно с тобой это обсудить. А что думаешь ты?»*

***2. Выслушивание точки зрения подростка.*** Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Если молчит – держите паузу. Минуты через две-три можете напомнить, что вы ждете: *«Ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение по этому поводу».*Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

***3. Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации.*** Уточните то, что сказал подросток: *«Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь…».* Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны. Если боится – что самое страшное в этом? Если злится – на что, на кого? Если о переживаниях не проговаривает, помочь их выразить, рассказав о том, что вы видите и слышите, когда разговариваете с ним. Избегайте оценочных высказываний, осуждения.

***4. Оставайтесь спокойны и рассудительны независимо от реакции подростка на ваши слова.*** Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё, возможно, это попытка перевести разговор на привычный способ реагирования или игнорирование темы. Примерьте на себя его чувства и назовите то чувство, которое испытывает подросток: *«Ты сейчас разозлился (расстроился, испугался, огорчился)»* ― и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если подросток молчит, скажите ему: *«Я понимаю, что это раздражает тебя. Тем не менее, важно прояснить ситуацию».* Можно повторить это несколько раз в разных видах, еще раз проговорить, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь.

***5. Прояснение фактов*.** Узнайте, давно ли подросток в группе, как о ней узнал, как так случилось, что вступил в неё. Что он делает как участник группы. Каково эмоциональное состояние ребенка в среднем в течение обычного дня. Меняется ли оно при общении в группе и как меняется. Что происходит в реальной жизни подростка. Лучше задавать открытые вопросы, например: *«Расскажи мне о том, как ты вступил(а) в группу»,* а по ходу рассказа ребенка задавать уточняющие вопросы.

***6. Обобщение услышанного.*** Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог. Главное – мотивировать подростка к решению проблемы, если вы поняли, что она есть. Обобщите услышанное от подростка.

Например: *«Я услышала от тебя, что в твоей жизни сейчас происходят вещи, с которыми трудно справиться. Это и ссора с другом, и чувство, что никто не поймёт. А теперь ещё и тревога о том, что будет дальше, когда я узнал(а) о твоих трудностях. Есть ли у тебя предположения, что мы, родители, можем теперь предпринять?»*

***7. Выслушать предположения подростка.*** Обсудите с ним возможные опасения. Скажите о том, что в такой ситуации – совершенно нормально, что возникает много страха и тревоги.

***8. Обсуждение дальнейших действий.***Расскажите подростку понятным языком о том, что действительно будет предпринято Вами в дальнейшем.

Например, *«Я установлю компьютерную программу, которая автоматически будет меня информировать о том, что ты зашел на этот сайт снова, но я буду знать только об этой информации, например, общение с друзьями в социальной сети для меня будет недоступно».*

Или: *«Я буду с тобой разговаривать о том, какой информацией ты интересуешься и на каких сайтах бываешь».*

Или: *«Если наши отношения с тобой не изменятся, я буду искать помощи у специалистов, которые в наших проблемах лучше разбираются».*

***9. Укрепление доверительных отношений,****подведение итога разговора.* Разговор с подростком важно закончить позитивным настроем и подтверждением, что для родителя имеет большую ценность состоявшийся разговор. Подростку важно чувствовать родительскую поддержку. Например: *«Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь правильное решение. Я рада, что мы поговорили. Я рада, что ты меня выслушал».*

***Ткачева Ольга Юрьевна,***
*руководитель подразделения экстренной психологической помощи,*
*педагог-психолог высшей категории МБУ «ЦППМСП» г.Перми*