**КАК НАЛАДИТЬ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ**

**ИЛИ ПОДРОСТКОМ**

1. С самого детства начинайте формировать у ребенка культуру безопасного поведения в целом, ведь то, как мы ведем себя в интернете, часто отражает наше поведение в обществе. Уделите внимание и потренируйте на практике важные для подростков навыки безопасного поведения интернете: смс активации услуг, как безопасно совершать покупки в интернете, как отличить мошенников и провокаторов в смс и электронных рассылках, как распознать фишинговые сайты и т.д. вам в помощь проект Роскомнадзора «Персональныеданные.дети» — http://персональныеданные.дети
2. Для защиты детей от нежелательного контента в сети Интернет создано много сервисов, в том числе проект [«Дети онлайн»](http://detionline.com/). Эксперты проекта помогают детям и консультируют взрослых в ситуациях, связанных с безопасностью несовершеннолетних при использовании интернета.
3. Важно узнать ближе реальное окружение вашего ребенка и способствовать тому, чтобы он как можно больше проводил время с друзьями в живом общении.
4. Больше поддерживайте вашего ребенка, узнавайте, как у него дела не только в вопросах учебы, но в отношениях с ровесниками и учителями, насколько он выдерживает школьный стресс и нагрузки. Берегите Ваши отношения от конфликтов и давления, сохраняйте баланс честности требований и привилегий, похвалы за достижения и критики за проступки и не сделанные обещания. Подростки особо чувствительны к теме справедливости и прежде всего они не выносят двойных стандартов, когда для того, чтобы «убраться дома и посидеть с сестренкой они уже взрослые», а для «прогулок вечером с друзьями, девушкой, парнем и дискотеки еще совсем малы». Они всегда отличат Ваш искренний интерес и заботу от контроля и попытки переложить взрослые заботы на них. Они готовы поддерживать правила, если вы принимаете их совместно и заранее и соблюдаете обоюдно.
5. Как можно больше займите свободное время ребенка событийным и значимым для него досугом и возможностью выбора и влияния на то, что будет делать не только он, но и вся семья! Найдите творческую и позитивную альтернативу опасным и экстремальным играм в виде подземных квестов, пейнтбола, активного спорта, необычных путешествий, в совместный кулинарный поединок, в походах в любимые магазины, выставки и арт-пространства.
6. Помогите ребенку самому рационально и критически посмотреть на это явление, поддержите и позитивно отреагируйте на социальную компанию самих подростков в интернете в поддержку ценности жизни. Не бойтесь поговорить с ним на тему смерти и суицида в случаи необходимости, это не должно быть излишне табуировано и секретно в общении между вами, чтобы не пробуждать в подростках желания из любопытства зайти туда и разобраться без Вас. В этом вам поможет статья, специально адресованная ему.

[Прочитайте рекомендации для самих подростков на эту тему тоже](https://telefon-doveria.ru/category/lifehacks/)

1. Как мы с вами знаем, подростки будут делать не то, что мы им говорим, а то, что делаем мы сами и что неосознанно транслируем своим поведением. Если родители все вечера и выходные проводят в социальных сетях, то и ребенок будет повторять за ними. Именно поэтому важно показывать личным примером позитивный настрой и умение справляться с трудными ситуациями, не переставая при этом ценить жизнь во всем ее многообразии. Часто именно от вас он получает формулу, как пережить трудности, продолжать верить в себя и превращать испытания в урок и опыт.
2. Говорите «по душам» с ребенком просто так и даже, когда возможно он задает вопрос и обсуждает ситуацию якобы какого — то друга или знакомого, порой таким скрытым опосредованным способом они говорят о себе и своей проблеме. Им важно чувствовать право на ошибку и что, если они поделятся чем-то особо личным, они не будут наказаны и ограничены в свободе и общении с ровесниками.

Именно близкий и доверительный контакт поможет вам не только сохранить поддерживающий контроль за\над событиями в жизни вашего ребенка, но и убережет его от негативного влияния сверстников и потребности искать поддержку у сомнительных персонажей в интернете. Готовность вашего ребенка в трудную минуту прийти именно к вам за советом и просто с желанием поделиться личным не сравниться ни с какими депрессивно настроенными сообществами и группами в интернете.

**Ваш близкий эмоциональный контакт сильнее и важнее чем любой контент в интернете.**

<https://telefon-doveria.ru/parents/>