

## ПАМЯТКА

### Опасные тренды в социальных сетях

#### Примеры рискованных тем в соцсетях:



- ◆ игры с удушьем и задержкой дыхания
- ◆ прыжки с высоты, падения, экстремальные «проверки»
- ◆ самоповреждение «ради видео»
- ◆ приём таблеток или других веществ «на спор»
- ◆ агрессивные розыгрыши
- ◆ опасные лайфхаки

Если вы увидели, что **ребёнок интересуется** постами на эти темы, обязательно поговорите с ним.

## Почему ребёнку интересно:

РФ

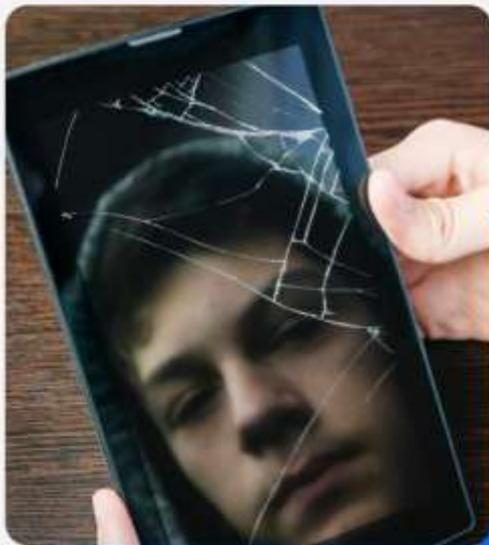


- ◆ желание быть «как все»
- ◆ страх стать изгоем
- ◆ потребность в признании и лайках
- ◆ недостаточная зрелость зоны мозга, отвечающей за последствия

**Интерес ребёнка усиливают и алгоритмы соцсетей:** они анализируют, что смотрит пользователь, и снова и снова показывают похожие ролики.

## На что обратить внимание

РФ



Ребёнок вряд ли вам расскажет, что хочет участвовать в опасном челлендже. **Стоит насторожиться, если:**

- ◆ ребёнок часто прячет телефон
- ◆ изменилось поведение, появилась тревожность
- ◆ вы замечаете синяки или порезы, ребёнок не может объяснить, откуда они
- ◆ есть давление со стороны друзей
- ◆ говорит вам: «Ты просто не понимаешь, это тренд»

## Как реагировать родителям

РФ

**Страх за ребёнка** — это нормально. Но разговор лучше начинать, когда эмоции утихнут.

**Не стоит:** повышать голос, кричать, стыдить, угрожать, отбирать телефон без объяснений. Такая реакция может подтолкнуть ребёнка к тому, что он будет скрывать от вас своё участие в подобных челленджах.



## Как правильно разговаривать

РФ

Не обвиняйте!  
**Вместо:** «Ты вообще думаешь головой?» или «Я запрещаю — и всё»

**скажите:**  
«Я волнуюсь за тебя» и «Давай разберёмся вместе».

Иногда ребёнку важно не объяснение, а возможность быть услышанным. Не перебивайте его.

**В разговоре опирайтесь на факты. Например:**

«Видео в интернете остаётся навсегда»

«При удушье клетки мозга погибают за несколько минут»

## Предложите альтернативы

РФ

**Желание рисковать** — часть взросления и поиска себя. Важно не подавить его, а направить энергию в верном направлении. Возможные альтернативы:

- ◆ спорт и активность, если нужен адреналин
- ◆ творчество, блог и хобби, чтобы получать больше внимания
- ◆ поддержка и похвала дома, если ребёнку не хватает признания



## Что ещё можно сделать:

РФ



- ◆ обсудите, как правильно пользоваться соцсетями
- ◆ настройте возрастные ограничения
- ◆ обсуждайте с ребёнком то, что он смотрит в интернете
- ◆ научите проверять информацию

**Ваша задача** — не запрещать или пугать, а научить ребёнка видеть опасные тренды и оценивать их последствия.