О чем говорит смартфон вашего подростка?



На что обратить внимание в сети -->

РЦПП/Максименко В.С. Rcpp.by Тел: 8017 300 10 06

Маркеры кризисных ситуаций

Тусклость профиля

Использование фильтров сходных с **Inkwell**,новые фото профиля **без лиц**, Снижение плотности людей на фото. Doomer/Drain эстетика.

***Неизвестные термины узнавайте у своих подростков.**

Абсолютизм и радикализм

Использование **абсолютистских** формулировок — таких как „никогда“, „всегда“, „никому“, „ничто“ — может выступать **языковым маркером** кризисного состояния.

Ночная активность

Нахождение в сети в **позднее ночное** время свидетельствует о проблемах с режимом, что является признаком **физиологического** проявления кризисных ситуаций и **депрессивных** состояний.

Сэдфишинг

Посты с намеком на **проблемы**, публикации **самоповреждений**, репосты тревожных изображений. Да, это привлечение внимания, но это знак, что подростку **необходимо это внимание**.

Удаление профиля

Резкое удаление своего профиля, фотографий, **изменение** стиля профиля, **уменьшение** подписчиков и подписок.

Как поговорить?

1. **Через мем:** «Слушай, я видел у тебя эту картинку. Я, наверное, не выкупаю юмора, это просто шутка такая сейчас или действительно так себе дела?»
2. **Через наблюдение: «**Ты в последнее время удалил все фотки и поставил черный квадрат. Выглядит стильно, но немного тревожно. Это просто смена имиджа или что-то беспокоит?»
3. **Через предложение:** «Мне кажется, тебя что-то тревожит. Если в интернет кто-то достает или просто тошно — я рядом. Я не буду читать нотации, обещаю».

НЕ КРИТИКОВАТЬ, НЕ ПУГАТЬ, НЕ ОСУЖДАТЬ, НЕ ОБЕСЦЕНИВАТЬ.

Важно!

Важно понимать, что отдельный маркер **не является** признаком кризиса. Но **резкие перемены** в профиле указывают на изменения в жизни. Учитывайте **контекст.** Узнавайте, что значат для подростка те или иные посты, фразы и символы. Не следите за его страницей 24/7, и, тем более, не нужно лезть в телефон подростка **без разрешения**. Так вы лишите себя этого источника информации о состоянии вашего ребёнка. Вполне возможно, что уже есть второй профиль, о котором вы не знаете, и **это нормально. Оставайтесь рядом, интересуйтесь, спрашивайте о новых трендах**, и тогда в трудную для подростка минуту он сможет вам открыться. А если в чём-то не уверены, то обязательно **обращайтесь за помощью**: 8-017-300-10-06.