### Рекомендації щодо участі дітей в небезпечних інтернет - спільнотах.

Часом діти та підлітки переживають певний травматичний досвід і в цей момент найбільше потребують допомоги. Це стосується і небезпечної взаємодії як в онлайні, так і в офлайні.

Існують поведінкові прояви, які зазвичай непритаманні дитині та можуть сигналізувати про виникнення ризикованих ситуацій.

**Фізичні зміни:**

### 🔸невиспаний вигляд, на уроках чи перервах може засинати;

🔸скарги на головний біль чи біль у шлунку;

🔸швидка втрата ваги чи її набирання;

### 🔸помітні самоушкодження (порізи, глибокі подряпини, синці) на тілі

**Як розпізнати, що дитина може потрапити під вплив "груп смерті":**

* дитина стає асоціальною;
* коли у неї немає друзів та спілкування в реальному житті;
* з'являються конфлікти з батьками;
* коли дитина починає погрожувати самогубством під час сварки.

 **Психічні зміни:**

🔸розсіяна увага дитини;

🔸тимчасова “втрата” пам’яті, коли дитина забуває свої дії чи слова;

🔸втрата відчуття часу.

 **Психологічні зміни:**

 🔸помітний страх дитини;

🔸нервовість чи злість під час використання гаджету;

🔸агресивна поведінка без явної причини.

 **Соціальні зміни:**

🔸дитина віддаляється від однокласників та тих, з ким проводила більшість вільного часу;

🔸дитина виглядає депресивною - не комунікує з оточуючими;

🔸проявляє пасивність та не бере участі у спільних обговореннях;

🔸може прогулювати школу посилаючись на погане самопочуття;

🔸спостерігається замкнутість та однотипові відповіді на питання від дорослих;

🔸дитина може зникати з дому без попереджень;

🔸у комунікації з’являються нові сленгові слова, які раніше дитина не використовувала.

 Якщо Ви помітили деякі ознаки у дитини, то спершу поговоріть з нею і зазначте, що Ви завжди підтримаєте дитину і допоможете їй справитись з будь-якою ситуацією.

 Якщо дитина не готова зараз обговорювати ситуацію, яка склалась, порадьте звернутись на **гарячу лінію 1545 (далі обрати "3").** Лінія працює цілодобово, анонімно та безкоштовно Спеціалісти лінії працюють для підвищення рівня обізнаності дітей, батьків і спеціалістів про попередження та реагування на ризики в Інтернеті.

Також можна звернутися до організації**Teenergizer,**  яка надає консультації  “рівний-рівному” з психологомбезкоштовно і конфіденційно - [teenergizer.org/consultations/](http://teenergizer.org/consultations/).