

A woman with blonde hair is smiling and talking to a young girl with dark hair who is also smiling. The girl has her hands clasped together. The image is framed by a semi-circle and overlaid with abstract blue and yellow curved lines.

**РОДИТЕЛЯМ
О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



ИНТЕРНЕТ-РИСКИ

В современном мире, где действительность разделена на две плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительности, а часть обнаруживается в виртуальной.

Часто мы информируем детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать им и в виртуальном пространстве. Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.

КАКИЕ РИСКИ ПОДСТЕРЕГАЮТ ДЕТЕЙ ЗА СВЕТАЩИМСЯ ЭКРАНОМ?

- чрезмерная увлеченность Интернет использованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;
- риск вовлечения в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
- риск стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
- риск встретиться с агрессией, грубостью или травлей в социальных сетях;
- риск попадания на сайты, содержащие информацию, наносящую вред неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию ребенка.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является ваше участие в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочесть нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком. Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ничего не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный ему виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

- вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
- обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
- угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений;
- сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.).

ИЗБЕГАЙТЕ ОСУЖДАЮЩИХ КОММЕНТАРИЕВ В ТАКИХ СФЕРАХ КАК:

- современные технологии и Интернет;
- игры и их производители;
- интернет-серверы;
- друзья ребенка и другие дети;
- родители друзей ребенка;
- школа;
- гены

ЧТО ДЕЛАТЬ НУЖНО:

- наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
- постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят;
- поставьте себя на их место;
- искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;
- искренне интересуйтесь что им нравится в играх.

РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО ПОНИМАТЬ:

- Что их детям нравится в играх?
- Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современны?
- Как играть в эти игры?
- Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
- Когда их дети играют в игры?
- Где они играют?
- С кем они играют?

НАЙДИТЕ ОТВЕТЫ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

- Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?
- (дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.)
- Что ему / ей нравится в виртуальном пространстве и играх? (мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.)
- Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него /нее?
- (сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.)
- Чего он / она может пытаться избегать в мире реальном?
 - в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом);
 - в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка);
 - в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальная вакуум, вопросы бытия);
- Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

СПОСОБЫ ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ:

- проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;
- присоединитесь к ним в их интересах;
- не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь);
- не уменьшайте важность интернета и других передовых технологий. это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать;
- не запрещайте интернет (если это вообще возможно);
- договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
- обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.
- предлагайте «офлайновые» действия (вне интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн-деятельности.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К СВОЕМУ РЕБЕНКУ:

- Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.
- Проявляйте уважение к их интересам;
- Просите, чтобы они показали Вам, как это работает
- Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

ПРИМЕЧАНИЕ. Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к интернет-зависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ОБНАРУЖЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-УГРОЗ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

- Прежде всего, попытайтесь установить достоверность информации об интернет-угрозе.
- Не принимайте срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и сетях!
- Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.
- При обнаружении сайтов в Интернете с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, обратитесь в подразделение по делам несовершеннолетних или оперативную часть полиции, или Роспотребнадзор.

Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливая тотальный контроль их жизни и общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в семье, к росту взаимонепонимания, и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, включая воздействие через Интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.