

## БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

— Сынок, иди, поиграй во двор с ребятами.  
— Мам, там ребят нет — они все сейчас в киберпространстве сидят.



сделать интернет безопасным?

Век технологий принес родителям новую головную боль. Как понять, что важнее – идти в ногу со временем или остаться приверженцем традиционных взглядов и ценностей? Как решить – запрещать, ограничивать или полностью разрешать? И как, собственно,

Мы учим детей безопасности в общении с малознакомыми и незнакомыми людьми в реальности, учим тому, как оставаться в безопасности, гуляя по городу.

В сети тоже гуляют. Вероятность встретить там незнакомцев намного больше, чем в реальности. В сети незнакомец может предстать под маской любого человека, придумать ложную историю и исказить мотивы.

### О ЧЕМ СЛЕДУЕТ ПОМНИТЬ РОДИТЕЛЯМ.

**С точки зрения психологии интернет-общение отличается от общения в реальной жизни.**

1. Кто-то совершенно незнакомый или очень мало знакомый может вступить в разговор с ребенком. При этом реальный контакт отсутствует. Это создает ощущение мнимой безопасности: «я дома, родители за стеной, мы в компании с друзьями, мне ничего не может угрожать».

2. В интернет общении в основном не видно собеседника, сложно проверить, тот ли он, кем представляется.

3. Все чаще возникают ситуации, когда дети подвергаются организованным угрозам, запугиванию, травле или насмешкам, это явление известно как кибер-буллинг.

## **Безопасность обеспечивается несколькими правилами:**



— **Контроль.** Дети есть дети. Родители ответственны за них. Поэтому регулярно заходите на страницу ребенка, смотрите, кто ему пишет и о чем пишет в открытом доступе. Именно в открытом доступе, как бы вам не хотелось, нельзя проверять личные сообщения ребенка – большой риск потерять доверие.

— **Знайте друзей ребенка, одноклассников, интересуйтесь ими.**

Тогда вы не пропустите появление нового человека в жизни ребенка.

— **Следите за настроением ребенка и его изменениями.** Если вы видите, что ребенок вчера был веселым, а сегодня чем-то расстроен – не смахивайте это на подростковый кризис и детские капризы. Поговорите, узнайте, что случилось, не преуменьшайте его переживания, а, наоборот, расскажите похожие случаи из вашей жизни.

— Если вы знаете, что ребенок собирается встречаться с новым другом или новой компанией, обязательно участвуйте в этом: пригласите домой, отвезите ребенка до места встречи, поговорите с родителями других детей. **Знайте, где он и с кем.**

— Ну и конечно, предупрежден — значит, вооружен: **ребенка необходимо просвещать.** Вы обучаете ребенка вежливости, конструктивному общению в реальности, так почему же не напомнить ему и про виртуальное. Для этого есть специальные курсы по безопасности, или вы можете сделать это сами – кто такие незнакомые люди, какие у них могут быть цели, как правильно с ними общаться. И просвещение должно идти по разным направлениям – физиология, психология, детей постарше можно посвятить в юридические вопросы.

### **Кибер-буллинг**

**Кибер-буллинг – это травля в интернете:** употребление агрессивных, оскорбляющих и даже угрожающих сообщений. Такая виртуальная травля так же, как и обыкновенная травля одноклассников, может нанести серьезную травму ребенку. *Более 70% детей подвергались травле. Это значит, в классе из 30 человек минимум трое подвергались кибер-буллингу.*

### **Вдруг ребенок страдает от этого? Как узнать?**

Нужно быть внимательным, нужно увидеть. Ребенок меняется – настроение, общение, время, проводимое в интернете, увеличится или резко сократится. Вы заметите реакцию на новые сообщения (вздрагнет, покраснеет, изменится взгляд) и т.д. Внимательность – вот ваш помощник, а вы – помощник ребенка, так как **ресурс ребенка в его семье.**

Чаще всего ребенок не виноват в таком отношении, даже если он не похож на других, не такой как все. Это не повод для враждебного отношения детей к нему. Может сработать групповая динамика: дети объединяются, они чувствуют себя сильнее, справедливее, они хорошие, а тот, против кого они объединились, плохой. Чтобы защитить пострадавшего ребенка, нужно найти и привлечь авторитетного взрослого, его участие в этом процессе — почти 100% залог успеха. Это могут быть учителя, психологи, родители, тренеры.

**Если ребенок пострадал от буллинга, работа должна идти системно.**

**С пострадавшим от буллинга ребенком.**

Необходимо участие всех взрослых — учителя и классного руководителя в школе, родителей детей-агрессоров. В семье нужно поддержать ребенка, научить конструктивному общению: на провокации не отвечать, не участвовать в подобных мероприятиях, понимать свои границы. Родители учат ребенка самооценке, критичному отношению к мнению других о себе: то, что думают обо мне другие, не влияет на мое мнение о себе. Важно не сравнивать ребенка с другими, не искать ему конкурента, уважать его выбор, выслушивать его точку зрения и учить навыкам коммуникации. Возвращаюсь к семейным принципам доверия, границ и критического мышления.

**С буллерами.**

Это другая сторона системного процесса. К сожалению, дети примеряют на себя разные маски — и плохие, и хорошие. Примерив одну, они не всегда могут понять, как чувствуют себя другие. Детям надо рассказывать и об очевидных вещах: если тебя будут обижать, как ты себя будешь чувствовать? Тебе понравится? Ты хочешь, чтобы к тебе так относились? Ты когда-нибудь испытывал подобное? Должны присутствовать ролевые игры на понимание и осознание негативных последствий буллинга с детьми, посягнувшими на другую личность. Необходимо расширять картину мира ребенка.

**Что делать, если травлей занимается ваш ребенок?**

Какая первая реакция родителей? Отругать! Наказать! Сделать все то, что делать нельзя.

Никогда ребенок, у которого все в порядке (его любят, у него есть понимание, доверие, собственное время, к нему предъявляют посильные требования, в семье нет проблем), не будет этого делать. Поэтому нужно остановиться и проанализировать то, что происходит в жизни ребенка. Как семья на него влияет, когда последний раз разговаривали с ребенком по душам, когда был совместный досуг, есть ли у ребенка свое время, не перегружен ли он. И еще, следует обратить внимание, что происходит в отношениях между супругами, или в отношении с другим ребенком, не

лежит ли на ребенке чрезмерная ответственность. Когда последний раз родители обнимали ребенка, целовали? Какими словами его встречают и провожают?

Многие дети, занимающиеся травлей, сами были жертвами буллинга. Сейчас они отрабатывают свою травму. Знают ли об этом их родители?

Итак, **не следует обвинять, необходимо устанавливать контакт. Обсуждайте и рассказывайте** на примере кино, книг, а лучше всего — на примере из своей жизни.

**Нужно привлекать школьных психологов и учителей.**

Помните об универсальных шагах: цель разговора, время для беседы, не обвинительный контакт, обращение к точке зрения ребенка, т.е. к вопросу, рассуждению.



**Интернет не отвечает за качество и надежность информации, которая не пугает и будет соответствовать возрасту.**

1. Переходя по ссылкам в интернете в незащищенном режиме, ребенок может наткнуться на пугающую информацию, не соответствующую его возрасту, что часто провоцирует страхи.

2. Производители вирусов и антивирусов соревнуются в скорости написания программ. Дети легко ловят вирусы, оставляют персональные данные, покупают в сети на непроверенных сайтах, это может нанести вред компьютеру или опустошить кошелек.

Невозможно вручную обеспечить надежный и безопасный контент, поэтому в первую очередь следует воспользоваться специальными программами (антивирусы, детские браузеры), которые заблокируют нежелательные сайты, оповестят родителей об активности ребенка в сетях, ограничат работу в интернете, сообщат о местонахождении ребенка и его перемещениях.

**Свобода от зависимости. Безопасное количество времени в интернете.**

Принцип соцсетей и интернета построен так, чтобы удерживать человека у экрана как можно дольше. Вы видите ленту, действия своих друзей, получаете оповещения, контекстную рекламу, предложения и т.д. Бывает очень сложно выйти из сети, а ребенку сделать это еще сложнее, именно поэтому **главный принцип общения с интернетом и гаджетами — пребывание с ними нужно регламентировать по времени.**

## Что делать?

1. **Выставлять фиксированное время** (с 4 до 6 или просто любые 2 часа в день). За родителей это может сделать соответствующая программа.

2. **Досуг.** Чтобы в остальное время ребенок не чувствовал утраты чего-то важного, нужно организовать его досуг. Тогда у него не возникнет ощущение потери интересного дела, не будет скуки. Досугом могут быть соответствующие возрасту ребенка занятия, в каждом возрасте есть свой интерес, который его «разогреет» и переключит с виртуального на реальный мир. Для дошкольников – это игра, для младших школьников – информационно-развлекательные занятия: квесты, образовариумы, танцы, спортивные секции, кружки и т.д.

3. **Совместная работа в интернете**, выполнение заданий для родителей по поиску полезной информации, нахождение дополнительного или иллюстративного материала к домашним заданиям по отдельным предметам и многое другое, может отвлечь ребенка от того негативного, с чем он сталкивается в соцсетях. Это сработает даже с подростками.

Такой формат взаимодействия с интернетом и гаджетами не навредит ни детям, ни родителям. Да, возможно вы все равно когда-то столкнетесь с истерикой ребенка «не хочу выключать компьютер» или сопротивлением подростка «я сам знаю, сколько мне сидеть в интернете и с кем общаться», это неизбежно, в целом управлять процессом будете ВЫ.

## Безопасный интернет существует, для этого нужны:

1. Программы по регулированию нахождения в сети ребенка. Включенность родителя в жизнь ребенка – его интересы, знакомство с друзьями, общение с учителями, преподавателями

2. Беседа с детьми на разные темы

3. Доброжелательная атмосфера дома

4. При необходимости — привлечение специалистов (психологов, тренеров).

Сегодня родителю совершенно необходимо понимать, что отлучая ребенка от гаджетов, он не только закладывает бомбу замедленного действия в свои взаимоотношения с ребенком (которому сложно смириться с тем, что ему нельзя то, что можно всем остальным), но и обрекает его на заведомо проигрышную позицию в будущем. Человек должен идти в ногу со временем, и если нынешнее время предписывает нам пользоваться гаджетами, значит, чем лучше ребенок освоит их, тем проще ему будет добиться поставленных перед собой целей.

Именно поэтому важно не только разрешать ребенку пользоваться гаджетами ради развлечения, но и объяснять и показывать ему, как и зачем ими пользоваться с толком. Ведь на самом деле современные технологии – это колоссальная помощь в образовательном процессе: никогда еще обучение и саморазвитие не было таким интерактивным и привлекательным.

Это главная причина, по которой во всех школах должны быть компьютеры с выходом в Интернет. Она же заставляет руководителей детских домов задумываться над тем, чтобы приобретать различные гаджеты – хотя бы в общее пользование.

Ведь детям, у которых нет семьи и дома и которым негде увидеть современное разнообразие всевозможных технических примочек, тоже нужно вырасти современными людьми.

В памятке британских учителей сказано: **не мешайте, а помогайте**. Не позиционируйте свое стремление ограничить ребенка как запрет, — преподнесите его как совет. Введите строгое расписание на телевизор и игры с самого детства, объяснив это необходимостью организма отдыхать от подобных нагрузок; на каждую минуту игры – две минуты прогулки в счет заботы о физическом развитии; имейте пароли от аккаунтов в соцсетях и договоритесь с ребенком (особенно если речь о подростке), что вы можете заходить и проверять, с кем он в переписке – ради безопасности.



*Родителю поможет: каждый раз после игры или «сеанса» интернета обсуждать с ребенком, что именно он делал – что удалось или не удалось в игре, чего интересного он прочитал в сети, с кем общался. Не ради безопасности, а для поддержания отношений.*

Дело не в технологиях – технология сама по себе не может быть плохой. Но мы должны понимать возможности технологии и знать о возможной зависимости человека от технологии. *И если мы будем понимать, что детям на самом деле необходимы контакт и эмоциональная близость, которые только мы можем обеспечить, мы сможем достичь успеха.*