

Министерство образования Калининградской области

---

Государственное автономное учреждение Калининградской области для обучающихся, нуждающихся в психолого-педагогической и медико-социальной помощи, «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» (ОЦДиК)

**Тема родительского собрания: «Как научить ребенка правилам безопасного поведения в Интернете?»**

**Калининград, 2019 г.**

Интернет охватил весь мир и все сферы жизнедеятельности людей. Сейчас очень трудно представить нашу жизнь без этого ресурса. Интернет является воистину самым огромным сборником информации. Число пользователей интернета стремительно растет, причем доля молодежи и совсем юной аудитории среди пользователей Всемирной паутины очень велика. Интернет и социальные сети оказывают самое серьезное влияние на социализацию современной молодежи. К сожалению, в Интернет-пространстве можно не только найти полезную информацию, но и столкнуться с рядом угроз.

Дети перестают читать книги, сокращается круг общения подростков: они ограничиваются виртуальным общением в чатах и форумах, у молодёжи стремительными темпами растёт агрессивность, которая вызвана чрезмерным, а иногда и болезненным увлечением компьютерными играми. При отсутствии должного контроля со стороны взрослых, молодежь, в силу своего незнания правил безопасного поведения в Интернете, становится объектом угроз, негативного информационно-психологического влияния, манипулирования.

### **Цель встречи:**

Повышение информированности родителей о правилах безопасного поведения несовершеннолетних в Интернете.

### **Задачи встречи:**

1. Воспитание уважения к личности ребенка, осознанного отношения к проблемам детей.
2. Информирование родителей об основных рисках неблагоприятного воздействия Интернета на детей и подростков, способах противодействия этим угрозам.
3. Предложить рекомендации родителям по профилактике воздействия Интернет-угроз, способах защиты несовершеннолетних от нежелательной информации в Интернете, получении различных видов профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в трудных ситуациях и ситуациях угроз жизни детей и подростков.

### **Оборудование:**

Анкеты для родителей, Приложение 1.

Заранее распечатанные анкеты раздаются для заполнения родителям. Анкеты не собираются, а остаются у родителей. Дополнительно дается чистый лист бумаги, ручка — для выполнения практического задания.

### **Ход занятия:**

Уважаемые родители!

Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, серьезную тему, связанную с влиянием Интернета на жизнь детей, их психологическую безопасность, а также о способах противодействия Интернет-рискам, развитии навыков безопасного поведения детей в Интернет-пространстве.

Для современного ребенка Интернет очень значим и также естественен. Исследования Лаборатории Касперского показали, что две трети детей не представляют своей жизни без смартфона, а 56% подростков говорят, что находятся в Сети постоянно. Это неудивительно, ведь и их родители то и дело проверяют почту, выходят в социальные сети, смотрят видео.

Важно помнить о том, что Интернет не является полностью безопасным пространством, здесь и взрослого, и ребенка поджидает множество угроз как технического (например, вирусы), так и социального характера (например, группы смерти, секты, мошенники). Некоторые опасные действия в Сети дети производят случайно – например, попадают на уловки мошенников или заходят на сайты со взрослым содержанием по ссылке «Кликни сюда и увидишь симпатичных котят». Есть и те, кто намеренно совершает в Сети рискованные действия – например, общаются с незнакомыми людьми, скачивают пиратское ПО, посещают порнографические сайты.

И в том, и в другом случае ребенок может решить скрыть свои действия от родителей: 58% детей признались в ходе нашего опроса, что не рассказывают о таких активностях родителям. При этом 47% родителей твердо верят в то, что их дети ничего не скрывают, а 92%, даже если и догадываются о том, что ребенок рассказывает им не все, не знают наверняка о том, с какими конкретно угрозами ребенок сталкивается.

Дети же для сокрытия своих действий в Сети прибегают к самым разным ухищрениям – от вполне банального посещения Интернета, когда родителей нет дома, до специальных программ, скрывающих другие приложения или действия в Сети.

В тоже время наши опросы показывают, что многие родители беспокоятся за своего ребенка, когда он использует гаджеты. Их страхи, однако, не всегда одинаково обоснованы, а иногда родители просто не понимают, какие действительно опасные ситуации могут произойти с ребенком в Сети. Так большинство родителей, почти 60%, боятся влияния работы с гаджетами на зрение и осанку.

54% родителей боятся развития у детей Интернет-зависимости, причем многие взрослые принимают за зависимость желание ребенка всегда быть на связи, путая болезненное состояние с обычной современной тенденцией. Меньше половины родителей опасаются общения своих детей с незнакомцами в Сети, а чуть больше трети волнуются, что такое общение может перерасти в общение в реальной жизни.

Интересно, что, несмотря на волнения относительно детской онлайн-активности, 20% взрослых не принимают никаких мер, чтобы защитить своего ребенка. 60% полагаются исключительно на воспитательные меры: общаются с ребенком, запрещают какие-то действия в Сети, иногда отбирают гаджеты. Лишь 20% родителей пришли к выводу, что полноценную защиту в технологической среде можно обеспечить, только применяя технологическое решение.

Чтобы понять, о каких опасностях в Интернете идет речь, разберемся сначала в том, какие страницы дети чаще всего посещают в Сети.

Почти 70% всей Интернет-активности подростков приходится на социальные сети. Для современных школьников они практически заменили собой весь интернет. Второй по популярности темой страниц, которые посещают школьники, стала «Алкоголь, табак, наркотические вещества» – более 10% всех посещений веб-страниц детьми пришлось именно на такие ресурсы. На третьем месте страницы, посвященные видео-играм.

Возможно, родители бы более серьезно относились к технологическим средствам защиты, если бы четко осознавали, что Интернет дает ребенку доступ к таким явлениям, от которых мы старательно оберегаем своих детей в реальной жизни.

**Основные риски неблагоприятного воздействия Интернета на детей и подростков:**

Итак, первая опасность, которая поджидает ребенка в Интернете, – возможность доступа к **противоправному контенту**. В Сети можно с легкостью найти сайты по продаже наркотических веществ и алкоголя, получить доступ к порнографическим материалам,

ничего не забывает. Если что-то было опубликовано в Сети, то в какой-то форме оно там останется навсегда.

#### 6. Поддельные профили

Киберобидчики могут создавать поддельные профили – скрывать то, кем они на самом деле являются, чтобы травить вашего ребенка. Также они могут использовать чужие телефонные номера и адреса электронной почты, чтобы заставить вашего ребенка думать, что им угрожает не обидчик, а кто-то другой. Часто хулиганы используют поддельные профили, потому что боятся, что их личность станет известна. Такое обычно бывает, когда обидчик – кто-то, кого ваш ребенок хорошо знает.

#### 7. Диссинг

Диссингом называют передачу или публикацию порочащей информации о жертве онлайн. Это делается с целью испортить репутацию жертвы или навредить ее отношениям с другими людьми.

Информация может публиковаться в самых разных форматах – от текста до фото, скриншотов или видео. Обидчик всеми силами будет пытаться унижить вашего ребенка, при этом привлекая максимум внимания к этому процессу. В этом случае обидчик чаще всего кто-то из знакомых вашего ребенка, что может дополнительно усугубить ситуацию.

#### 8. Обман

В этом случае киберхулиган обманом пытается завоевать доверие вашего ребенка, чтобы тот рассказал ему какую-либо чувствительную информацию, которую обидчик затем публикует в Сети.

Обидчик сперва «подружится» с вашим ребенком и обманом вызовет у него ложное чувство безопасности, а потом нарушит созданное доверие и отправит полученную информацию третьим лицам.

#### 9. Троллинг

Троллингом называют намеренную провокацию при помощи оскорблений или некорректной лексики на Интернет-форумах и в социальных сетях.

Тролли будут лично нападать на жертву и стараться унижить ее. Основная задача троллинга – разозлить жертву и заставить ее прибегнуть в манере самого тролля к оскорблениям и некорректной лексике. Тролли могут тратить долгое время в поисках особенно уязвимой жертвы. Как правило, тролли получают положительные эмоции за счет унижения других.

#### 10. Кетфишинг

Кетфишинг – форма кибербуллинга, в которой киберхулиган с целью обмана воссоздает профили жертвы в социальных сетях на основе украденных фотографий и других личных данных.

Важно обратить внимание не на конкретные разновидности кибербуллинга, а на само явление в целом.

Чаще всего обидчики будут пытаться скрыть, кем они на самом деле являются. Они будут использовать информацию, которую ваш ребенок уже разместил в социальных сетях, для создания поддельных личностей. Иногда они ограничатся только фотографией вашего ребенка и используют выдуманное имя, но иногда они могут использовать и всю доступную информацию. Часто бывает сложно понять, зачем обидчик занимается кетфишингом, но в любом случае важно понимать, что эта форма кибербуллинга может серьезно навредить репутации вашего ребенка.

Полностью предупредить кибербуллинг может быть трудно, однако не стоит пренебрегать несложными мерами предосторожности, которые помогут защитить ваших детей от проблемы и ее последствий.

Например, отрегулировав настройки приватности в социальных сетях, взрослые помогут своим детям контролировать, кто может смотреть их публикации и писать им сообщения. Надежной защиты помогут добиться настройки родительского контроля,

кровавым снимкам с мест терактов, изображения казней и пыток, видео из лагерей джихадистов.

**Кибербуллинг, или кибертравля,** – это методичное и постоянное преследование и унижение человека в Сети. Пользователя оскорбляют, присылают ему неприятные сообщения, пишут гадости на стене, оскорбляют в сообществах, в которых он участвует, даже создают специальные группы, «посвящая» их жертве травли и размещая там неприятные посты об этом человеке. Кибертравлю обычно ведут люди, знакомые ребенку в реальности. В результате травли ребенок может получить серьезную психологическую травму, а особенно ранимые подростки даже совершают попытки самоубийства из-за действий агрессоров. Существует несколько форм кибербуллинга:

#### 1. Исключение

Эта форма кибербуллинга аналогична бойкоту: жертву намеренно исключают из отношений и коммуникации. При этом возможны самые разнообразные проявления исключения:

Вашего ребенка могут не допускать к играм, встречам или другим совместным занятиям с его друзьями;

Друзья вашего ребенка могут не допускать его к совместным разговорам онлайн;

Иногда причинами к исключению может быть то, что у ребенка нет смартфона, или же то, что он не пользуется социальными сетями.

#### 2. Домогательство

Домогательством называют постоянную и умышленную травлю при помощи оскорбительных или угрожающих сообщений, отправленных вашему ребенку лично или как часть какой-либо группы.

Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может привести к серьезным последствиям для вашего ребенка. Эти злонамеренные сообщения могут утратить ребенка и навредить ему, делая его неуверенным в себе. То, что такие сообщения будут посылаться постоянно, означает, что ребенку не будет даваться никакой передышки от травли, что делает этот вид кибербуллинга особенно опасным.

#### 3. Аутинг

Аутингом называется преднамеренная публикация личной информации ребенка с целью его унижить, при этом произведенная без его согласия. Аутинг может принимать разные формы, при этом опубликованная информация может быть как серьезной, так и незначительной. Даже чтение сохраненных сообщений на телефоне вашего ребенка можно считать аутингом. Личную информацию никогда нельзя разглашать, поэтому вы должны обязательно убедиться, что, если такой случай произойдет с вашим ребенком, он сообщит о кибербуллинге представителям социальной сети, школы или другого учреждения в соответствии с конкретной ситуацией.

#### 4. Киберсталкинг

Киберсталкинг может привести к тому, что киберобидчик – человек, который производит саму травлю, – будет представлять реальную угрозу для безопасности и благополучия вашего ребенка. В частности, этим термином могут называться попытки взрослых связаться с детьми и подростками через Интернет с целью личной встречи и дальнейшей сексуальной эксплуатации. Эта форма кибербуллинга крайне опасна и может иметь самые серьезные последствия, поэтому по обнаружению необходимо принимать все меры, чтобы немедленно ее остановить.

#### 5. Фрейпинг

Фрейпингом называют форму кибербуллинга, в которой обидчик каким-либо образом получает контроль над учетной записью вашего ребенка в социальных сетях и публикует нежелательный контент от его имени.

Несмотря на то что некоторые могут считать это занятие забавным и смешным, фрейпинг – серьезное преступление, которое может привести к серьезным последствиям. Так можно полностью разрушить репутацию жертвы – важно помнить, что Google никогда

- настроение ребенка: он успокаивается, радуется, когда в Сети, может ожидать следующего сеанса с приятным предвкушением, при этом раздражен, агрессивен, беспокоен, встревожен или чувствует пустоту и апатию, когда находится вне Сети;

- снижение школьной успеваемости: ребенок всегда хорошо учился, но в последнее время это изменилось, домашние занятия не выполняются или выполняются некачественно, хотя раньше ему было интересно;

- охлаждение отношений с реальными друзьями. Пренебрежение реальными отношениями в пользу Интернета – очевидный признак появления зависимости, который может встречаться как у детей со сложностями в установлении отношений со сверстниками, так и у детей, которые легко заводят друзей;

- избыточная реакция ребенка на незначительные события в Интернете (количество лайков на фото, комментарии). Ребенок начинает сильно переживать, отслеживать, контролировать процесс, происходящий в Сети: сильно радоваться, когда на его действия в Сети реагируют, или огорчаться, если ожидаемой реакции нет. Социальные сети создают иллюзию занятости: чем больше ребенок общается, тем больше у него «друзей», тем больший объем информации ему нужно охватить: ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя, проследить, сколько лайков поставили на его фото, а сколько у других;

- физические симптомы: головные боли, боли в спине, сухость в глазах, расстройства сна, снижение физической активности, вялость, бледность – все это более чем серьезные симптомы;

- пренебрежение базовыми потребностями: личная гигиена, сон, питание, потеря аппетита;

- антисоциальное поведение как признак сильной зависимости: ребенок может соврать, оскорбить, ударить человека, который мешает или препятствует его нахождению в Интернете;

Есть и факторы, которые характеризуют лично ваше отношение ко времени, проводимому ребенком за компьютером. Прислушайтесь к себе:

- ваше чувство, когда вы видите ребенка за компьютером: не чувство облегчения («ну, слава богу, ему есть, чем заняться, а я пока отдохну»), а, напротив, злость, раздражение, недоумение, ощущение, что, кроме компьютера, ребенок вообще ничем не занимается;

- вы боитесь вызвать гнев ребенка, поэтому подбираете слова, когда просите его заканчивать, или для собственного спокойствия просто разрешаете ему сидеть за компьютером и дальше.

Помните, что наличие всего одного из перечисленных факторов (исключая разве что агрессию) не говорит о развитии зависимости. Если ребенок имеет несколько хобби и ведет о них блог, переживая за недостаток лайков в нем, это не говорит о том, что у него Интернет-зависимость, скорее, он просто сильно вовлечен в свою деятельность.

Отслеживать надо именно совокупность нескольких факторов.

Различные Интернет-ресурсы являются платными. Более того, **платный доступ** может понадобиться для игры или просмотра фильма. В этом случае дети могут вводить данные банковских карт своих родителей или оплачивать доступ к сайтам через мобильный телефон. При этом некоторые ресурсы списывают деньги «за пользование контентом» не один раз, а ежемесячно или ежедневно. Обязательно проверяйте наличие (отсутствие) платных подписок у ребенка через своего оператора сотовой связи.

Другим большим блоком противоправных действий является разного рода мошенничество по отношению к ребенку. Существуют целые **онлайн-казино для детей**. Детей «нагоняют» в эти казино популярные видеоблогеры, чьей целевой аудиторией являются школьники: они прямо рекламируют такие сервисы или рассказывают о своем опыте игры. Принцип работы схож с обыкновенными казино: на сайтах таких игр есть и рулетки, и игры про открывание сундучков. Такие ресурсы, однако, не блокируются Роскомнадзором, поскольку игра в них идет не на деньги, а на предметы из популярных у

которые можно найти как в некоторых приложениях, так и в решениях для обеспечения IT-безопасности.

**Онлайн-груминг** – это попытки незнакомого человека втереться в доверия к ребенку для дальнейшей сексуальной эксплуатации. Онлайн-груммеры могут пытаться вывести ребенка на личную встречу или получить от него интимные снимки или видео. Для получения такого материала злоумышленники прибегают к самым разным уловкам, чаще всего представляются сотрудниками модельных агентств. Таким лжеагентам, к сожалению, готовы отправить «красивые фотографии» девочки самого нежного возраста – известны случаи, когда это делали девятилетние школьницы. Получив от ребенка такие снимки, злоумышленник начинает шантажировать его, угрожая отправить их родителям или в школу. Целью шантажа являются все новые снимки и видео.

В последние месяцы очень много говорится о так называемых **группах смерти**. В указанных группах пользователю предлагается сыграть в «игру», на каждом этапе которой ему предстоит выполнять разные задания своего «куратора», а в конце – совершить самоубийство. Если пользователь хочет покинуть игру, куратор начинает угрожать игроку, что найдет его или его семью и навредит им тем или иным способом. Обычно информацию о семье кураторы получают из тех же социальных сетей. Стоит помнить, что детская психика очень восприимчива к угрозам, ребенок может замкнуться и следовать указаниям «куратора», чтобы не навредить своей семье.

Группы смерти также не являются единственным опасным видом групп в социальных сетях. Существуют также группы, посвященные так называемым **«впискам»** - вечеринкам с ночевкой на квартире у одного из участников сообщества. Участники этих групп приглашают «вписаться» к себе или же ищут себе вечеринку по вкусу. Среди участников таких групп огромное количество подростков, которые действительно ходят на тусовки к совершенно незнакомым людям, договорившись об этом через подобное сообщество. Хуже того, после проведенного веселья в той же группе размещаются снимки, сделанные на вписке. Никто не заботится о том, чтобы скрыть лица участников, которые зачастую изображены в сильно подвыпившем состоянии или даже без одежды, не говоря уже о том, что само нахождение ребенка в незнакомом месте с незнакомыми людьми, по меньшей мере, небезопасно.

Согласно исследованиям Лаборатории Касперского 52% родителей в России видят главную угрозу детской безопасности в Интернете в **развитии зависимости**. До того, как ребенка появится необходимость постоянно быть в Сети, у родителей есть возможность разными способами научить его ограничивать время, проводимое онлайн. Это можно делать «по наитию» или использовать ограничение времени работы устройства с помощью специального ПО. При этом психологи подчеркивают, что в этом вопросе очень важна последовательность действий, когда правило фиксируется, и у него нет исключений. С точки зрения развития зависимости самыми опасными являются массовые многопользовательские игры. Здесь нет оконченного сюжета, или он не является ключевым для игрового процесса, зато здесь есть социальные связи, крепче привязывающие ребенка к игре, и возможность вкладывать реальные деньги, что, с одной стороны, бьет по семейному бюджету, а с другой – является дополнительным стимулом продолжать игру, ведь в нее уже столько вложено. Психологи рекомендуют не допускать ребенка к таким играм до 11-12 лет и подтверждают, что такие игры привязывают ребенка в первую очередь отношениями.

Есть несколько пунктов, на которые стоит обратить внимание, если вам кажется, что у вашего сына или дочери развивается Интернет-зависимость. У ребенка это:

- соотношение времени нахождения в Интернете и времени, потраченного на другие занятия и обязанности (правда, с разумным учетом того, что почти все дети пытаются отлынивать от выполнения домашней работы или домашних обязанностей). Ребенок поглощен Интернетом, не может остановиться и выйти из Сети;

4. Научит детей правильно распределять свое время и не жертвовать ради нескольких дополнительных минут в Интернете сном или приемом пищи. Для этого нужно настроить ограничение времени работы устройства в определенные временные промежутки (например, запрещать работу на время школьных занятий) или на определенное количество часов в день.
5. Пришлет статистику звонков и SMS вашего ребенка на устройстве Android, а также позволит отслеживать изменения количества друзей вашего ребенка в социальных сетях и его публикации через удобный интерфейс. Это позволит предотвратить опасные связи.

Помните главные правила безопасного поведения в Интернете и требуйте их соблюдения вашими детьми: сообщать о себе минимум личной информации (настоящее имя, адрес, номер школы, фотографии) и не открывать никаких вложений, поступивших с электронным письмом, за исключением тех случаев, когда вы точно знаете содержимое такого файла.

Даже без установки дополнительного программного обеспечения вы можете посмотреть, какие сайты посещает ваш ребенок. Для этого в браузере нажмите кнопку «журнал» или «история браузера». Также вы можете одновременно нажать комбинацию клавиш Ctrl + Ии увидеть, какие сайты посещает ваш ребенок. Однако помните, что ребенок может удалять историю посещений. Поэтому рекомендуется использовать более совершенные технические средства.

#### **Что делать, если ваш ребенок столкнулся с онлайн-груммингом или секстингом?**

Во-первых, об этом обязательно следует сообщить в правоохранительные органы: именно они должны заниматься раскрытием преступлений такого рода. Даже если вы считаете, что это не поможет, что преступника не найдут, отбросьте сомнения и подумайте о том, что если злодея не остановить, то могут пострадать и множество других детей.

Чтобы обезопасить ребенка от этой угрозы, мы рекомендуем придерживаться таких правил:

1. Объясните ребенку, что с незнакомцами нельзя говорить не только на улице, но и в Сети.
2. Лучше заранее обсудить с ребенком возможные угрозы и опасности от встреч и онлайн-общения с незнакомцами и договориться о том, как он будет вести себя в той или иной ситуации.
3. Ребенок должен знать, что никому нельзя отправлять свои эротические фотографии, в том числе своим знакомым. Аккаунт друга, с которым вздумалось поделиться интимным снимком, может быть взломан и использоваться другим человеком. Сравнение с реальной жизнью в данной ситуации более чем уместно: ребенок должен понимать, что такие поступки сродни обнажению перед совершенно незнакомым человеком «в реале».
4. Родители должны добавить своего ребенка в друзья во всех социальных сетях, где он общается, чтобы иметь возможность видеть, с кем «дружит» ребенок. С помощью специальных программ можно отслеживать список друзей и сообщения в ленте ребенка, а также контакты, с которыми он общается с помощью телефонных звонков и SMS.
5. Помните: чем раньше вы введете эти правила для ребенка, тем лучше он их воспримет.

**Если у ребенка наблюдается Интернет-зависимость**, то вам необходимо спокойно и без осуждения поговорить с ним об этой проблеме. Существует простая техника разговора с ребенком:

подростков игр. Тем не менее эти предметы дети покупают за реальные деньги, а выигрыш можно вывести с помощью специальных сервисов. Чтобы иметь возможность делать высокие ставки в таких казино, некоторые подростки доходят до того, что начинают воровать деньги у родителей, оправдывая это тем, что обязательно вернут, отыгравшись. Часто именно дети становятся жертвами мошенников, которые вымогают у них деньги под различными предлогами. Получив доступ к чужому аккаунту, злоумышленник начинает рассылать его друзьям сообщения с просьбой срочно положить денег на телефон или перевести незначительную сумму. Поговорите с вашим ребенком о таких ситуациях, чтобы он не попал в неприятности.

Процветают в Сети и различные **секты, экстремистские, националистические и религиозные группы**, чьего влияния в реальной жизни мы также стараемся избежать и защитить от него детей. Участники таких объединений стремятся склонить как взрослых, так и детей к участию в религиозном объединении или, хуже того, к экстремистской деятельности. Такие люди постепенно втираются в доверие к ребенку, чтобы в момент, когда он наиболее уязвим (например, расстался с девушкой или поругался с родителями), попробовать предложить ему идеи, которые «могут помочь». В случае возникновения реальной угрозы вашему ребенку незамедлительно обратитесь в правоохранительные органы.

Злоумышленники, играя на желании ребенка обрести финансовую независимость или помочь семье, могут вовлекать его в различные **незаконные способы заработка**. Как правило, это различные финансовые пирамиды и MLM-продажи. Однако иногда ребенка вовлекают в кардинг, то есть снятие денежных средств с краденых банковских карт, за определенное вознаграждение. Другим способом «заработка» может стать подготовка закладок с наркотическими веществами. Подобные случаи уже известны СМИ. Обязательно поговорите с вашим ребенком о недопустимости подобного «заработка».

### **Рекомендации родителям по профилактике воздействия Интернет-рисков, способах защиты ребенка от нежелательной информации в Интернете**

Существуют различные технические средства защиты ребенка от негативной информации в Интернете. Во-первых, необходимо установить антивирус, который нужен не только на компьютере, но и на смартфонах и планшетах.

Самым же простым способом защитить ребенка от социальных и контентных угроз (то есть тех, которые связаны с содержимым страниц) являются модули «Родительского контроля» или специальные программы для безопасности детей в Интернете.

На сегодня программы для обеспечения безопасности детей в Интернете могут помочь родителям в самых разных аспектах онлайн-воспитания. Их можно использовать на любом устройстве ребенка. Что же может такая программа?

1. Избавит детей от неподходящих их возрасту сайтов и приложений. Для этого родителям нужно просто выбрать, какие категории страниц и программ им можно видеть, а какие нельзя, и указать возраст ребенка.
2. Предупредит обо всех попытках ребенка перейти на запрещенный сайт или искать нежелательную информацию в Интернете. Если вы пользуетесь специальной программой, вам не нужно учиться просматривать историю браузера и выискивать среди сотен страниц, посещенных ребенком, что-то подозрительное. Программа сама предупредит вас, если ребенок ищет или видит что-то непредназначенное для его возраста.
3. Сообщит, в какие недетские по содержанию группы ВКонтакте вступает ваш ребенок. Интерес ребенка к запретной теме больше не ограничивается веб-страницами и поисковиком, теперь дети могут получать ту или иную информацию из групп в социальных сетях.

ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.

- Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, не отвергал свои телесные ощущения (в этом помогут спортивные занятия, специальные психологические тренинги). Старайтесь сохранять контакт с взрослеющим ребенком, в том числе на телесном уровне (объятия, прикосновения, поглаживания);

- Поощряйте ребенка к заботе о близких (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы). Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются в жизни дополнительным ресурсом для подростка.

- Поддерживайте семейные традиции, ритуалы. Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать с течением времени, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

- Старайтесь поддерживать режим дня подростка (сон, режим питания). Чаще фиксируйте внимание подростка на возможности получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, удобная или красивая одежда, поход на выставку, концерт, вылазки на природу, в кафе и т.д.), помогайте ему почувствовать и оценить эту радость, радуйтесь вместе с ним.

#### **Информация о службах экстренной помощи в трудных ситуациях:**

**-Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122**

**-Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: 8-800-200-19-10**

**-Следственный комитет по Калининградской области, дежурная служба  
8(4012)305768, 89118682502**

Одним из инструментов оперативного реагирования на возникающие проблемы является общероссийский детский телефон доверия.

*Всероссийский Детский телефон доверия:* 8-800-2000-122 (бесплатно, круглосуточно) Психологическое консультирование, экстренная и кризисная психологическая помощь для детей в трудной жизненной ситуации, подростков и их родителей. По телефону 8 800 2000 122 не только дети, но и родители всегда могут получить бесплатную квалифицированную помощь психолога. Специалисты детского телефона доверия выслушают вас и предложат помощь в решении той или иной проблемы, возможно – подскажут, куда вы можете обратиться за очной консультацией по месту жительства. Они подскажут, как наладить отношения с ребенком, как вернуть доверие в вашу семью.

Детский телефон доверия гарантирует полную анонимность: психологам не нужно знать ни вашего имени, ни адреса, где вы живете. Разговоры не записываются, определитель номера не установлен – никто и никогда не узнает о вашем звонке. Ваш родительский авторитет никто не поставит под сомнение, и никто не будет говорить, что вы плохой родитель.

Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ Дети, их родители, а также все равнодушные граждане, обладающие информацией о совершенном или готовящемся преступлении против несовершеннолетнего или малолетнего ребенка, могут позвонить по бесплатному, круглосуточному номеру телефона 8-800-200-19-10.

Шаг 1. Перед разговором подумайте о цели разговора – чего вы хотите? Чтобы ребенок меньше времени проводил за компьютером и телефоном? Наверное, вы переживаете, что он сильно отошел от реальности? Не знаете, что происходит в его жизни? Об этом, конкретном, и надо говорить...

Шаг 2. Выберите время для разговора. Нет смысла подходить к ребенку, когда он в Интернете, скорее всего, вы не добьетесь отклика. Дождитесь подходящего момента – перерыва.

Шаг 3. Разговор без обвинения. Искренний, от вашего лица, с фразами от себя. «Дорогой, я все чаще и чаще вижу тебя за компьютером и реже говорю с тобой. Вижу, что тебе интересно там, но, так как это в компьютере, я не понимаю, что это. Не подумай, что я хочу контролировать тебя, мне действительно интересно, что ты делаешь». И вам должно быть интересно, либо не заходите к ребенку с таким разговором. Не обвиняйте Интернет, поскольку он ни при чем. Не нападайте на этого «друга»: вы автоматически попадете в немилость.

Шаг 4. Привлеките ребенка. Предложите совместную деятельность или помощь вам, чтобы ребенок почувствовал свою значимость и нужность.

Помните, если ваш ребенок стал жертвой противоправных действий или вы подозреваете, что ему что-то угрожает, при построении разговора существует главное правило: не занимать обвинительную позицию. Необходимо дать понять ребенку, что вы в любом случае на его стороне, — это самое главное. Крайне важно сохранять полное самообладание и не подавать признаков тревоги или волнения, так как дети ориентируются на эмоции взрослых. Если ваши опасения подтвердились, обратитесь к психологу. Помните, что пережитое, даже если для вас это кажется незначительным, — большой стресс для ребенка, которому нужна квалифицированная помощь и ваша поддержка.

### Практическое задание для родителей

**Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком**  
Упражнение.

Прямо сейчас, подумайте о том, как Вы любите своего ребенка, выпишите на листочек все то, за что Вы можете его похвалить, все то, за что Вы можете ему сказать спасибо.

Скажите об этом ребенку сегодня.

Говорите об этом ребенку каждый день.

(Если кто-то хочет, можно озвучить, за что можно похвалить ребенка, сказать ему спасибо.)

**Поддерживайте доверительные отношения с ребенком, чтобы всегда быть в курсе проблем и трудностей ребенка, того, с кем общается ребенок реально и в сети, в какие группы входит.**

- Обсуждайте с ним новости групп и информацию, которую он узнал из Интернета. Спрашивайте о том, в каких группах состоят его реальные друзья и одноклассники, что интересного обсуждается в этих группах. Если его что-то встревожило, поговорите с ним об этой информации;

- Научитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок. Если Вы слышите слова, значение которых Вам не понятно, попросите ребенка разъяснить Вам значения. Признавайте свою технологическую или другую некомпетентность и просите ребенка Вас просветить, научить что-то делать в Интернете, давайте ему возможность самоутвердиться в общении с Вами;

- Всегда воспринимайте проблемы и переживания ребенка серьезно, какими бы несущественными они ни казались. Не высмеивайте и не критикуйте ребенка, не торопитесь перечислять его ошибки. Регулярно разговаривайте с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями. Обязательно обсуждайте

### «Домашнее задание» родителям

В качестве «домашнего задания» выполните, пожалуйста, следующее:

- Когда придете домой, сядьте рядом с ребенком и посидите молча. В ответ на его удивление и вопросы «почему? зачем? что это значит? и т.д.», говорите, что соскучились, хотите просто быть рядом, что для Вас это важно.
- Покажите ребенку составленный Вами сейчас список совместных занятий. Попросите ребенка внести туда изменения, дополнить его, предложить свои варианты. Составьте план реализации этого списка. Вместе с ребенком спланируйте интересное для всех совместное времяпровождение, начните с ближайших выходных — это может быть, например, вылазка на природу для встречи с весной.
- Используйте все возможности выразить ребенку благодарность и поддержку — пусть это будут Ваши «100 способов выразить любовь».

### Интернет источники:

- Сайт Министерства образования Калининградской области/ раздел Воспитание: <https://edu.gov39.ru/edu/upbreeding/?tags> Тема: Методический гид по подготовке и проведению встречи по теме: «Безопасность детей в интернете».
- Сайт ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей»: <http://www.fcprc.ru>

### Литература

1. Артамонова Е.Г. Психологический портрет цифрового поколения России в системе образовательных отношений // Электронный журнал «Профилактика зависимостей». 2017. №1. URL: <http://профилактика-зависимостей.рф>
2. Вроно Е.М. Поймите своего ребенка. — М.: Дрофа, 2002.
3. Егоров А.Ю., Игумнов С.А. Расстройства поведения у подростков. - СПб, Речь, 2005.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? — М.: Сфера, 2003.
5. Ефимова, О.И. Подросток в кризисной ситуации: что с этим делать. — Ульяновск, 1997.
6. Камаровская Е.В. Помогите, у ребенка стресс! СПб. Питер, 2012 .
7. Министерство образования науки Российской Федерации. ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей». Всероссийское родительское собрание «Профилактика интернет – рисков и угроз жизни детей и подростков». Сценарий. М., 2017 г.
8. Страшенбаум Г. В. Суицидология и кризисная терапия. – М.: «Когито- центр», 2005.
9. Тарабрина Н.В. Практическое руководство по психологии травматического стресса. М.: Когито-Центр, 2007
10. Что нужно знать родителям о подростковых суицидах? / Под ред. Вихристюк О.В. — М.: МГППУ, 2013.

**Информация о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны):**

- Телефон «горячей линии» Центра экстренной психологической помощи МЧС России (бесплатно, круглосуточно) – 8 (495) 626 37 07
- Телефон психологической поддержки в Центре социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского (бесплатно, круглосуточно) – 8 (495) 637 70 7
- Скорая медицинская помощь – 03
- Скорая медицинская помощь (платная) 77 79 11
- ГБУЗ ГК Больница скорой медицинской помощи – 8(4012)46 09 38
- Телефон «горячей линии» Областной клинической больницы Калининградской области 8(4012) 57 84 94
- ГБУЗ «Психиатрическая больница Калининградской области №1 – тел. 8(4012)-46 33 45, 46 37 78
- ГБУЗ «Психиатрическая больница Калининградской области №2 тел. 8(4012)- 73 94 48, 73 94 57
- ГБУЗ «Центр медицинской профилактики и реабилитации 8 (4012) 467912, 536983, отделение профилактики 53 63 34
- ГАУ КО «Центр диагностики и консультирования детей и подростков» 8 (4012) 934504
- МБУ «Гурьевский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие» 8 (40151) 741447
- МБОУ Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции для детей дошкольного и младшего школьного возраста г. Гусев 8(40143) 37241; 37251
- Психолого-педагогическая и социальная служба «Центр сопровождения детей» г. Советск 8(40161) 34551
- МБОУ «Багратионовский районный Центр психолого-медико-социального сопровождения» - 8(40156)33224
- ГБУСО КО «Центр социальной помощи семье и детям» - 8(4012)957303

**Заключение**

Завершая разговор о Интернет-рисках и угрозах жизни детей и подростков подчеркнем, что главными средствами их профилактики являются *ДОВЕРИЕ* и *КОНТРОЛЬ*. Какими бы противоположными не казались нам эти понятия, в данной ситуации они сочетаемы. Тотальные запреты не эффективны. Невозможно запретить проблемы, чувства и переживания ребенка, которые требуют выхода и разрешения. В ситуациях Интернет-рисков и угроз жизни, эффективно сочетание технического контроля с доверительным общением с ребенком, которое само по себе является способом контроля: только когда ребенок делится с родителями своими переживаниями, делами и трудностями, родители в курсе того, что с ним происходит, может осуществляться эффективный контроль, и может быть оказана необходимая поддержка в трудной для подростка жизненной ситуации.

В целом, важен комплексный подход к решению проблем, связанных с резкими перепадами настроения, различными зависимостями (включая компьютерную), девиантным поведением (в том числе, его клинических аспектов). Поэтому так важно быть чуткими к изменениям, которые происходят с ребенком.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Проявляйте бдительность. Если Вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере Вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Специалисты помогут Вам найти выход из трудной ситуации.

## Анкета для родителей

Уважаемые родители, перед обсуждением проблемы просим Вас ответить на несколько вопросов. Эта анкета и ответы — только для Вас самих!

№ п/п	Вопросы	Да	Нет
1.	Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок		
2.	Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?		
3.	Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?		
4.	Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?		
5.	Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?		
6.	Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?		
7.	Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?		
8.	Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?		
9.	Является ли Ваш ребенок участником каких-либо группы и сообщества в Интернете?		
10.	Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?		

### Примечание

*Заранее распечатанные анкеты раздаются для заполнения родителям.*

*Анкеты не собираются, а остаются у родителей.*

*Дополнительно дается чистый лист бумаги — для последующих заданий.*