

В рамках реализации направления воспитательной работы «Интернет – территория безопасности» в ноябре с родителями обучающихся 10 класса классным руководителем Сохнышевой И.В. был проведен родительский всеобуч на тему «Профилактика Интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков».

Цель:

- ознакомление родителей с угрозами и рисками подростков при работе в сети Интернет;
- обогащение ресурсов образовательной среды, обеспечивающих развитие устойчивости обучающихся к Интернет-рискам и угрозам;
- привлечение всех участников образовательного процесса, всех заинтересованных лиц к управлению Интернет-рисками и развитию у обучающихся личностных ресурсов противостояния Интернет-угрозам.

Задачи:

- создание условий для развития устойчивости школьников к Интернет- рискам и угрозам;
- содействие несовершеннолетним в развитии личностных ресурсов устойчивости к Интернет-угрозам;
- психологическая помощь несовершеннолетним в освоении способов преодоления Интернет-угроз.

Лекция состоялась в дистанционном формате на платформе ZOOM. Родители познакомились с рисками и угрозами при работе подростков в сети Интернет и мерами профилактики их преодоления.

«Профилактика интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков»

Уважаемые родители!

Мы сегодня собрались с вами, чтобы обсудить очень непростую, тревожную проблему интернет-рисков и угроз жизни детей и подростков.

Поступающая сегодня информация о фактах ухода из жизни подростков, об угрозах жизни, о так называемых «группах смерти» у многих вызывает растерянность. Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: то ли игнорировать эти угрозы, не обращать на них внимания, то ли бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать угрозу, от их искреннего желания и умения поддержать человека в ситуации угрозы жизни, зависит его благополучие, а нередко и сама жизнь.

Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, почему подростки подвержены рискам и угрозам жизни, какие факторы провоцируют эти угрозы, и что могут и должны сделать родители для своих детей, чтобы не допустить рокового шага.

Особенности подросткового возраста и возможные риски

Подростковый возраст занимает промежуточное положение между детством и взрослостью. Происходят изменения на физиологическом и психологическом уровне, по-иному строятся взаимоотношения со взрослыми и сверстниками. Этот возраст сложен не только для родителей и учителей, которые каждый день сталкиваются с новыми открытиями в поведении и внешнем облике своих детей и подопечных. Подростковый возраст, прежде всего, сложен для самого человека, который неожиданно для себя вступил в этот период взросления. Ведущей потребностью в подростковом возрасте является потребность в самоутверждении. Подросткам свойственно группироваться — входить в какую-либо значимую группу, быть принятным в нее, считаться своим. Большое значение они придают своему статусу в группе, среди сверстников. У них высока потребность в престиже, они стремятся следовать «моде» как во внешнем облике, так и в занятиях, увлечениях. Подростковый возраст является уязвимым с точки зрения переживания трудных ситуаций. Кроме того, из-за гормональной перестройки организма снижена сопротивляемость стрессу. Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако *при неблагоприятном стечении обстоятельств* они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы жизни.

Что представляют собой риски и угрозы жизни подростка?

Рисками могут быть:

жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться опасное и зачастую разрушающее психику воздействие.

Что может стать неблагоприятными жизненными обстоятельствами?

переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;

действительная или мнимая потеря любви родителей, неразделенное чувство влюблённости, ревность;

переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи;

чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в происходящем и боится рассказать об этом);

боязнь позора, насмешек или унижения;

страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи экзаменов);

чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство;

желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;

сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;

нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями.

Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных — попыток совершения самоубийства!

Взрослые, к сожалению, могут не знать (не замечать) происходящего с подростком, или считать эти причины несерьезными. А для него обстоятельства кажутся непереносимыми. Не получая понимания и поддержки взрослого, подросток в этих обстоятельствах чувствует себя непонятым, одиноким, покинутым. Он живет с ощущением — «нет выхода», «нет пути назад»! Именно в этом противоречии главная трудность — вовремя распознать риски для жизни.

Серьезная угроза жизни и благополучию подростка — опасные сайты в Интернете

В Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры

таких групп: «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4:20» и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры. Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море_китов #няпока #хочувигру #хочу_в_игру.

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз и используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний. А еще они используют наше с Вами невнимание к проблемам подростка, наше неумение видеть его переживания, продемонстрировать ему понимание и поддержку.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания, при этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть дугой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору» группы. Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения.

В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать опасность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

Как понять, что есть угроза?

Во-первых, важно не пропустить факторы риска — то, что может вызвать желание уйти из жизни.

Признаки участия ребенка в «опасных» группах:

резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;

значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;

общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;

сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;

ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;

выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);

появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суициальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Во-вторых, надо быть внимательными к «знакам», сигнализирующими о суициальных намерениях.

Признаки суициальных намерений:

высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придется обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмыслиности жизни;

фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

активная предварительная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, перила моста);

сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное); косвенные намеки на возможность суициальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах суициальных высказываний, символов;

раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадёжности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами; стремление к рискованным действиям, отрицание проблем; снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий; символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким; дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость; просит прощения у близких за все нанесенные ранее обиды); попытка уединиться: закрыться в комнате, убежать и скрыться от друзей (при наличии других настораживающих признаков).

Что делать, чтобы предотвратить беду?

1. Сохраняйте спокойствие

Повышенное эмоциональное внимание с Вашей стороны к этой проблеме создает риск интереса к ней у ребенка.

Если Вы получили информацию об угрозах жизни подростку, то, прежде всего, попытайтесь установить ее достоверность, обратитесь в школу (психолог, соц.педагог).

Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться Интернетом, устанавливают 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.

2. Оцените степень своего участия в жизни ребенка

3. Установите, восстановите или укрепите доверительный контакт со своим ребенком

4. 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.
- | 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 ближайшее и далекое будущее. Страйтесь строить (не навязывать) перспективы будущего совместно с подростком.
- | 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.
- | Страйтесь 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.

5. Контролируйте и регламентируйте пребывание ребенка в сети

объясните свою позицию заботой о его безопасности.

6. Если Вы столкнулись с угрозой или заподозрили угрозу жизни Вашего ребенка, помните, что поддержка близких, их внимание, разговор по душам способны удержать от рокового шага

- *Вызовите подростка на разговор, скажите ему, что Вас беспокоят изменения его настроения, поведения, что Вы его очень любите и хотите помочь.*
 - *Задавайте вопросы, давайте возможность высказаться, будьте честны в своих ответах. Подростка необходимо уверить, что он может говорить о своих переживаниях без стеснения, даже о таких отрицательных эмоциях, как ненависть, горечь, злоба или желание отомстить.*
 - *Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.*
- Упоминайте о вещах важных для ребенка, вспоминайте ситуации, когда ребенок был успешным, когда он справился с трудной ситуацией.

– *Ищите конструктивные выходы из ситуации.* Страйте совместные планы на будущее. Попросите ребенка совместно с Вами поразмысльить над альтернативными решениями, которые, возможно, кажутся на первый взгляд невыполнимыми, абсурдными, которые еще не приходили подростку в голову.

– *Заверьте ребенка в своей поддержке* в любой трудной для него ситуации. Договоритесь о том, что впредь, оказавшись в критической ситуации, он не будет предпринимать каких-либо действий, прежде чем не поговорит с Вами, чтобы Вы еще раз смогли обсудить дальнейшие пути решения.

Если Вы испытываете трудности, обратитесь за помощью к психологу

В случаях столкновения с угрозами жизни зачастую близкие испытывают растерянность, возникает страх сделать хуже, или им кажется, что все, что они делают, не помогает. Это естественные чувства, так как проблема очень сложная и требует профессионального вмешательства.

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.

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.