

## Рекомендации для родителей

### «Интернет-угроза: как понять, что ребенок в опасности?»

Виртуальная среда для детей и подростков кажется дружелюбным местом для игр и общения. Но по другую сторону экрана могут скрываться опасности: кибербуллинг, сексуальное использование, вовлечение в преступную деятельность, шантаж, доведение до самоубийства.

Отсюда возникает очень важный вопрос: можем ли мы сегодня предупреждать те или иные сложные ситуации? Можем ли мы защитить наших детей? Можем ли мы понять, какие основные интернет-риски существуют?

#### Какие признаки свидетельствуют об интернет-угрозе:

**Поведенческие признаки:** скрытность, замкнутость, подавленность, изменения в поведении и настроении, отдаляющие от близких, изоляция от друзей, сопротивление или отсутствие интереса к посещению школы, спорту, хобби или другим действиям, нарушения сна или аппетита.

Если говорить об аппетите, здесь не только обжорство или, напротив, ограничение себя в пище, но может проявляться пристрастие к отдельному продукту, например, очень много сладкого или, наоборот, горького, соленого. Отстраненность в поведении — это то, что надо очень тонко наблюдать: вроде бы и так подростки очень далеко от всех, а здесь надо увидеть, что эта дистанция по отношению к близким становится больше.

Когнитивные признаки: подростка могут посещать мысли о трудности ситуации, ее неожиданности, о том, как это может повлиять на будущее (бывали случаи, когда кибер-угроза решалась, но через несколько лет всплывали материалы, которыми злоумышленник шантажировал подростка), страх осуждения, гнева родителей или социальных групп, потерянности, спутанность мыслей, рассеянность.

**ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ признаки:** постоянная тревога, страх, бессилие, вина, стыд, одиночество.

Тревога может выражаться в двигательном возбуждении, когда подросток может не находить себе места, не может успокоиться. Различные послания, которые получает ребенок или подросток, он воспринимает как угрозу для себя, поэтому ведет себя по отношению к другим людям с определенной степенью враждебности.

Подростки могут не обратиться за помощью к родителям из-за страха быть **ЛИШЁННЫМИ** Доступа к интернету, **СОЦИАЛЬНЫМ** сетям, ограничения социальной жизни.

Ребенок может сообщить нам или мы узнаем от другого, что он находится в ситуации интернет-риска, но вести себя может так, как будто ничего не случилось, не выказывая внешних реакций. Родителям необходимо помнить, что отсутствие внешних переживаний не значит, что у него не происходит внутренняя тяжелая эмоциональная работа. Поэтому важно самим идти

навстречу и говорить с подростком о том, что его беспокоит, всячески приглашать его к диалогу.

Ребенок отдаляется от остальных, не общается с друзьями, близкими. Ухудшается успеваемость в школе, появляется нежелание посещать школу. Ребенок подавлен, у него появились суицидальные мысли, он говорит о суициде. Возникают нарушения сна, ночные кошмары. Это признаки, вызывающие тревогу. Это те знаки, которые не должны пропускать родители.

Данная информация может быть использована психологами при работе с родителями, учителями с целью профилактики эмоционального неблагополучия, суицидальной превенции несовершеннолетних.

(Использован материал мастер-класса «Интернет-риски и первая помощь психолога» Санкт - Петербургского саммита психологов 2020 года).