

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Белебеевский детский дом РБ

**Профилактика интернет-рисков
и угроз жизни детей и подростков**



Что происходит в подростковом возрасте?

- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

Почему подростки уязвимы?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.

Что может стать угрозой?

1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимые, трудные, непреодолимые.
2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.

ОПАСНЫЕ ГРУППЫ ИНТЕРНЕТА

Хештег, изображаемый значком «решетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети.

«Хочу в игру», «Разбуди меня в 4.20» «Дай мне номер», «Дай инструкцию» «Я готов в путь вечный», «Найдите. Где я?» «Звезды. Путь млечный»

#МореКитов #китовморе #домкитов #китобой #ff33

#няпока #рина #ssrma #ssrm #NoG #d28 #f57 #f58

#разбудименяв4_20 #deletedsky128 #ФилиппЛис #terminal1281 #я_иду_в_тихийдом

#мертвыедуши

#млечныйпуть #ТихийДом #домтихий #RoyalManor

#killmeorder #хочувигру #150звезд #истина #DK1281 #f57КМО #exit

Кто такие Подростки «группы риска»?

- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- с недостатками физического развития;
- совершившие серьезный проступок или жертвы уголовного преступления (в том числе, насилия);
- под влиянием опасных групп (в том числе, в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.
- в сложной семейной ситуации;
- остро переживающие несчастную любовь;
- в депрессивном состоянии;
- без реальных друзей;
- без устойчивых интересов, хобби;
- с серьезными проблемами в учебе;
- отличники, остро переживающие любые неудачи;
- с историей суицида

Показатели участия ребенка в «опасных» группах

- резкое изменение фона настроения и поведения;
- пробуждение в ночное время и выход в Интернет;
- нежелание ребенка обсуждать новости группы и свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами;
- выполнение различных заданий и их видеозапись;
- появление в речи и на страницах в сети тегов «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Внимание, УГРОЗА!

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА «ЗНАКИ»

- Высказывания о нежелании жить.**
- Фиксация на теме смерти.**
- Активная подготовка к способу совершения суицида;**
- сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное).**
- Символическое прощание с ближайшим окружением.**
- Постоянно пониженное настроение, тоскливость.**
- Стремление к рискованным действиям, отрицание проблем.**
- Раздражительность, угрюмость.**
- Негативные оценки своей личности.**
- Необычное, нехарактерное поведение.**
- Снижение успеваемости.**
- Частые попытки уединиться.**

Как предотвратить беду?

- 1. Сохраняйте спокойствие.** Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций, учите справляться со стрессом!
- 2. Установите доверительный контакт.**
- 3. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.**
 - ✓ Обсуждайте с ребенком то, что он узнает из Интернета.
 - ✓ Учитесь понимать язык, на котором говорит ребенок.
 - ✓ Воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.
 - ✓ Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.
 - ✓ Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.
 - ✓ Заботьтесь о том, чтобы подросток «принимал» свое тело, себя таким, какой он есть.
 - ✓ Поощряйте ребенка к заботе о близких.
 - ✓ Поддерживайте режим дня подростка
- 4. Создайте традицию ежедневно обсуждать проблемы и трудности.**
 - ✓ Делитесь с ребенком своими трудностями. Показывайте, что все они разрешимы.
 - ✓ Говорите о способах разрешения проблем и людях, которые в этом помогают.
 - ✓ Спрашивайте о его проблемах и трудностях.
 - ✓ Вместе ищите способы их разрешения.
 - ✓ Говорите о том, что вместе всегда можно найти выход из любой ситуации.
- 5. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств:**
 - ✓ *i Protect You Pro* — программа-фильтр Интернета, позволяет взрослым ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.
 - ✓ *Предназначение Kids Control* — контроль времени, которое ребенок проводит в интернете.
 - ✓ *Mipko Time Sheriff* — контроль времени, проводимого ребенком за компьютером и его работы с конкретными программами и сайтами.
 - ✓ *Net Police Lite* — родительский контроль — запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

- ✓ *ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР* — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

6. Учите ребенка и справляться с трудностями.

- Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности.
- Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах.
- Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»
- Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях
- Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи.

7. Говорите по душам

1. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
2. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.
3. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду.
4. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
5. Ищите конструктивные выходы из ситуации.
6. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.

ЭТО ВАЖНО!

- ❖ Главными средствами профилактики являются **ДОВЕРИЕ** и **КОНТРОЛЬ**.
- ❖ Обращайте внимание на эмоциональное состояние ребенка.
- ❖ Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм.
- ❖ Проявляйте бдительность.
- ❖ Чаще хвалите!
- ❖ Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.



Составитель:

педагог-психолог Миниахметова Д. Н.