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

Здравствуйте! Сегодня мы поговорим об интернете. А именно о профилактике интернет-рисков и угрозы жизни детей и подростков.

План:

1. Лучше понять подростковый возраст и больше узнать о профилактике рисков.

2. Обсудить основные риски Интернета для детей и подростков.

3. Узнать о возможностях получения профессиональной помощи (психологической, медицинской, юридической) в ситуациях угроз для жизни детей и подростков.

Спросите себя:

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 групп и сообществ в Интернете?

10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

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.

И следующий вопрос: 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 невыносимо трудные, непреодолимые.

2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.

Опасные группы интернета

Хештег, Что же это такое? Быть может, кто-то уже сталкивался с этим словом или даже видел этот самый «хештег»?

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

Опасные группы интернета

Посмотрите, пожалуйста на экран и скажите, знакомы ли вам эти названия? Что это по-вашему?

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

Это группы смерти. В них заманивают детей через интернет, контролируют их действия, дают задания, которые в последствии приводят к смерти.

Опасные группы интернета

Так они могут выглядеть с хештегом. И они так же опасны. Зашифрованы так, что родители даже не поймут, что в этом есть какой-то смысл. А уж тем более КАКОЙ он.

#разбудименяв4\_20 #deletedsky1281 #terminal1281 #я\_иду\_в\_тихийдом #МореКитов #китовморе #домкитов #китобой #няпока #рина #ssrma #ssrm #NoG #d28 #ff33 #f57 #f58 #ФилиппЛис #мертвыедуши #млечныйпуть #ТихийДом #домтихий #RoyalManor #killmeorder #хочувигру #150звезд #истина #DK1281 #f57KMO #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 проблемы 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! РОДИТЕЛИ, 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!

1. Оцените степень Вашего участия.

Составьте список, что самое важное в Вашей жизни (запишите в столбик).

С левой стороны расставьте номера по степени важности:

1 – самое важное, 2 – менее важное и т.д.

Вспомните, например, вчерашний день.

С правой стороны столбика напишите, сколько времени (часов, минут) Вы уделили этому.

На экране два примера такой таблицы. Посмотрите, какое место занимает ребенок этом в ряду? Сколько времени ему уделялось? Какая таблица вам нравится больше всего?

3. Установите доверительный контакт.

¬ 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.

4. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.

¬ Обсуждайте с ребенком то, что он узнаете из Интернета.

¬ Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.

¬ Всегда 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 ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).

¬ Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.

¬ Старайтесь поддерживать режим дня подростка.

5. Создайте домашнюю 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 вы всегда найдете выход из любой ситуации.

6. Контролируйте пребывание ребенка в сети с помощью технических средств

⎫ i Protect You Pro — программа-фильтр Интернета, позволяет родителям 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 или 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.

7. 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»

Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи

Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях

8. Говорите по душам

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни. 2. Выслушивайте и постарайтесь услышать. 3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность. 4. Подчеркивайте временный характер проблем, вселяйте надежду. 5. Обещайте, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре. 6. Ищите конструктивные выходы из ситуации. 7. Не оставляйте подростка в одиночестве даже после успешного разговора.

9. Обратитесь за помощью к специалистам

¬ Обращение не несет за собой никаких негативных последствий. В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.

¬ Вам поможет памятка для родителей «Куда обратиться, если есть подозрения о нахождении ребенка в «группах смерти»?», которая доступна в интернете по адресу: http://www.ya-roditel.ru/parents/ig/gruppy-smerti-chto-nuzhno-znat-onikh-roditelyam

Общероссийский детский телефон доверия: 8-800-2000-122 Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ 8-800-200-19-10

Специализированная страница Интернет «Ценность жизни. Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних» — <http://www.fcprc.ru>

Это Важно!

⎫ Главными средствами профилактики являются ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ.

⎫ Обращайте внимание на эмоциональное состояние Вашего ребенка.

⎫ Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм.

⎫ Проявляйте бдительность.

⎫ Если Вы не справляетесь сами, не стесняйтесь обращаться за помощью.

Берегите себя и своих детей!