

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

Для чего мы собрались?

- 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?

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 невыносимо трудные, непреодолимые.



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

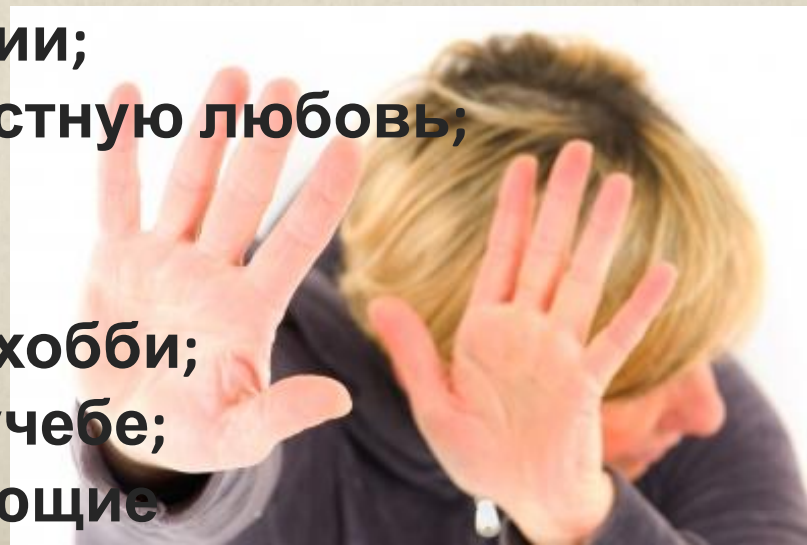
ОПАСНЫЕ ГРУППЫ ИНТЕРНЕТА

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



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



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!



степень

2. Оцените

Вашего участия.

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

С левой стороны расставьте номера: 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.

Сравните номер слева и время, указанное справа.

А теперь посмотрите, какое место занимает ребенок этом в ряду?

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).

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

ответственно

Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться

односложным



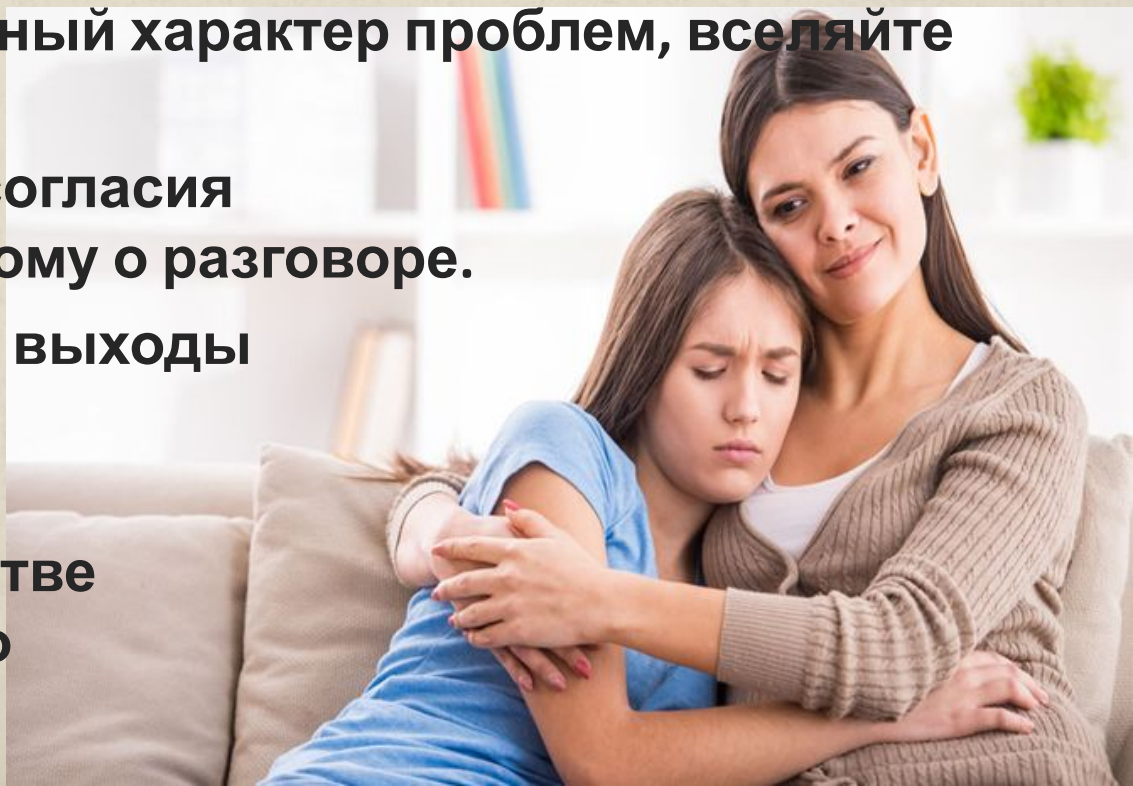
Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи

Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

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-cto-nuzhno-znat-o-nikh-roditelyam/>



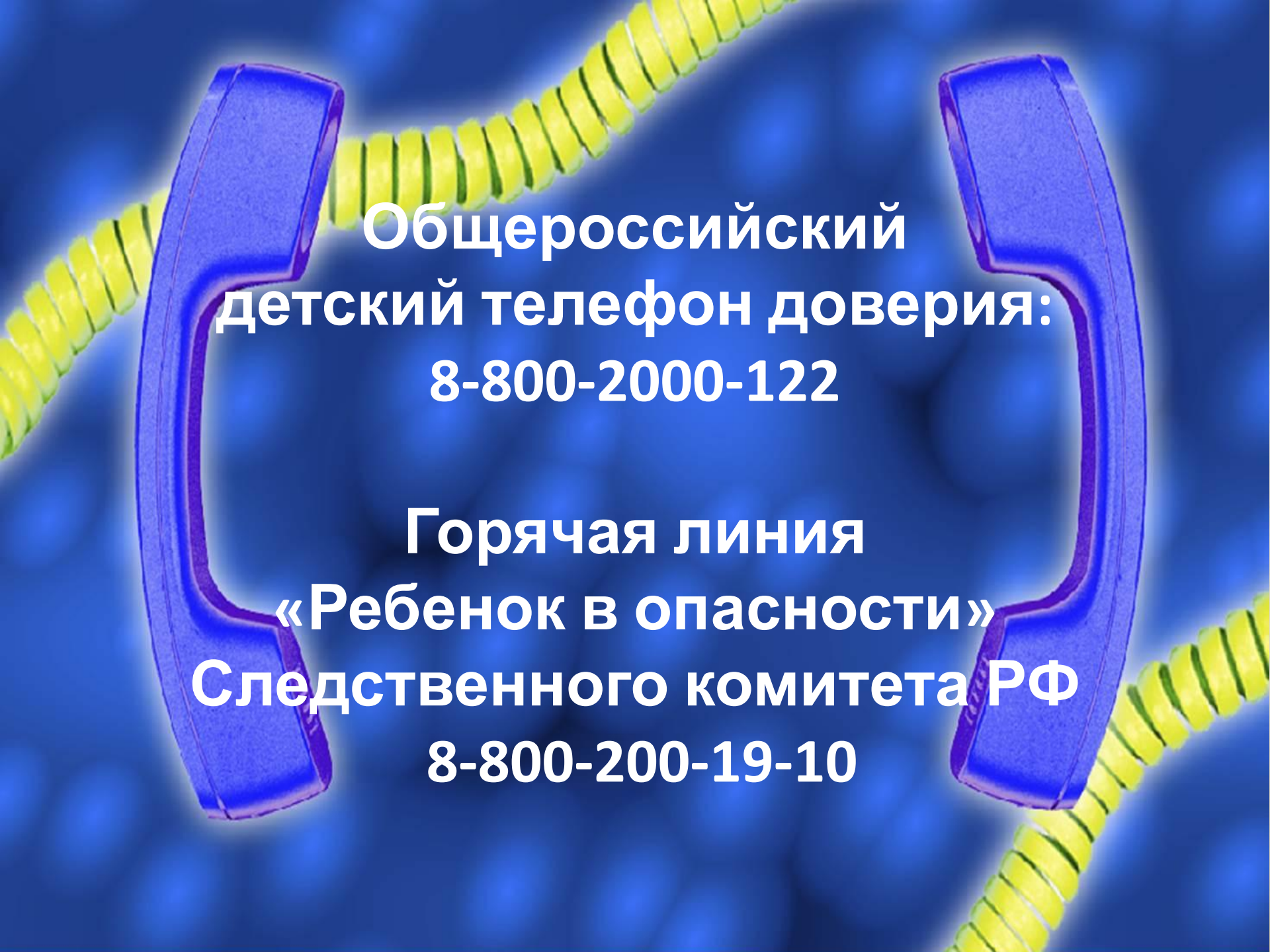
Я-родитель

Проект Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации

Портал для ответственных мам и пап и всех, кто хочет ими стать!

Личный кабинет





**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>



Твоё право

Профилактика девиантного поведения и правовое просвещение детей, их родителей и педагогов



Информационная безопасность

Сопровождение детей и подростков в онлайн-пространстве



Ценность жизни

Профилактика суицидального поведения несовершеннолетних



Поддержка детства

Сопровождение детей, нуждающихся в услугах и заботе государства



Ответственное поведение — ресурс здоровья

Профилактика аддикций и ВИЧ-инфекции у несовершеннолетних



На повороте судьбы

Научно-методическое сопровождение деятельности СУВУ

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.

«Домашнее Задание»

□ Упражнение «100 способов выразить любовь»

Когда мы выражаем ребенку нашу любовь, мы даем ему поддержку и чувство близости с нами, необходимые для его самореализации. Есть много слов и безмолвных жестов, которые подходят к конкретной ситуации и укрепляют в ребенке чувство уверенности в себе, принятие мира и любви. Есть много фраз, которые можно использовать как идеи:

1. Молодец!
2. Хорошо.
3. Отлично!
4. Значительно лучше меня.
5. Лучше, чем все, кого я знаю...

«Я люблю тебя», — именно это стоит за всеми словами и фразами. Каждому из нас так важно услышать это от тех, кто нам дорог. Самое главное — прислушаться к себе, к своим чувствам, чтобы найти нужные слова и не оставить их про себя, а обязательно сказать ребенку, вложив

**Берегите себя
и своих детей!**