

## **Безопасность ребенка в сети интернет**

( по материалам ФГБНУ "Центр защита прав и интересов детей)

Современные дети значительно отличаются от детей не только прошедшего столетия, но и последних десятилетий. Теперь дети стали реже гулять, меньше общаться со сверстниками, предпочитая виртуальных друзей. Привычные возгласы мам "Опять на улицу собрался?!" сменились не меньшими по эмоциям "Опять в Интернете сидишь?!". К сожалению, это реалии времени, с которыми необходимо считаться. Интернет все больше вторгается в нашу жизнь. И дети начинают с ним знакомство порой в очень раннем возрасте.

В связи с тем, что возраст, в котором человек начинает работать с Интернетом, становится все моложе, возникает проблема обеспечения безопасности детей. А кто им может в этом помочь, если не их родители и взрослые? Следует понимать, что подключаясь к сети Интернет, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители перед тем, как разрешить ему выход в Интернет.

### **Какие угрозы встречаются наиболее часто?**

- чрезмерная увлеченность Интернет использованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;
- угроза вовлечения в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
- риск стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
- риск встретиться с агрессией, грубостью или травлей в социальных сетях;
- риск попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию ребенка.

### **Как защитить ребенка от интернет-рисков?**

Для того чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является ваше участие в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочесть нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком. Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ничего не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом,

воспринимается ребенком как нежелание вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли со-проводжаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный ему виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

**Что делать нельзя:**

- вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
- обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
- угрожать ребенку, требовать от него мгновенных изменений;
- сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.).

**Что делать нужно :**

- наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
- постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят;
- поставьте себя на их место;
- искренне интересуйтесь тем, что увлекает их в игру;
- искренне интересуйтесь что им нравится в играх.

**Найдите ответы на следующие вопросы:**

- Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?
- (дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.)
- Что ему / ей нравится в виртуальном пространстве и играх? (мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.)
- Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него /нее?
- (сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.)
- Чего он / она может пытаться избегать в мире реальном?
  - в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом);
  - в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка);
  - в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальная вакуум, вопросы бытия);
- Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

**Способы поговорить с ребенком:**

- проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;

- присоединитесь к ним в их интересах;
- не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь);
- не уменьшайте важность интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать;
- не запрещайте интернет (если это вообще возможно);
- договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.
- обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома.
- предлагайте «офлайновые» действия (вне интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн-деятельности.

### **Присоединяйтесь к своему ребенку:**

- Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.
- Проявляйте уважение к их интересам;
- Просите, чтобы они показали Вам, как это работает
- Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к интернет-зависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!

Подготовила педагог-психолог Терехова Л.В.