

О группах смерти – осведомлен, значит защищен!

Интернет меняет отношения между детьми и родителями. Родителям сложно понять увлеченность своих детей социальными сетями, «селфи», созданию своего виртуального имиджа, переживанию из-за своего статуса в сети интернет (жажда быть популярным, «лайкомания») и многое другое.

В социальной сети стало чаще проявляться новое явление, такое как группы смерти — это социальные сообщества, в которых пропагандируется суицидальное и девиантное поведение, при помощи негативного контента (аудио-, видео- и др. публикации) и манипулятивных техник.

В данные группы могут добровольно вступать совершенно различные по психотипу дети и подростки, которые могут преследовать различные цели (стадное чувство, детское любопытство, интерес, желание привлечь внимание, потребность найти друзей или поделиться с кем-либо своей психологической проблемой и т.д.).

Главная задача родителей — избежать паники по этому поводу, характерной для многих современных СМИ, наладить такие отношения с ребенком, чтобы он сам, руководствуясь собственным здравым умом, отклонял приглашения в данные группы, умел анализировать и адекватно реагировать на возможно шокирующую его информацию. Главная ошибка родителя в этом случае будет резкое лишение ребенка средств связи или интернета, попытка оградить ребенка от всего негативного, что может с ним случиться. Такое поведение только подогреет интерес к данной проблематике уже не столь невинного и послушного подростка. В случае же с детьми дошкольного и младшего школьного возраста действительно лучше использовать тактику жесткого контроля и ограничению нахождения в сети физически либо при помощи специальных компьютерных программ, «переключая» внимание и деятельность ребёнка на более интересные для него и полезные занятия.

Совместная деятельность и общение детей и родителей в Интернете, основанные на взаимном доверии и уважении, — это лучшее средство повышения цифровой компетентности и профилактики онлайн-рисков. Будьте рядом с ребенком в Сети, интересуйтесь его жизнью, спрашивайте, что нового у него произошло в течение дня, как он к этому относится, чаще узнавайте его собственное мнение по какому-либо вопросу, таким образом, формируя у ребенка критическое мышление.

Такое явление как «группы смерти» могут относиться сразу к нескольким видам онлайн-рисков, а именно к **коммуникационным и контентным**.

– Коммуникационные риски (кибербуллинг). Возникают в процессе общения и взаимодействия людей в Интернете. В их числе кибертравля, сексуальные домогательства, нежелательные знакомства в Сети, встречи с интернет-знакомыми в реальной жизни и др. С подобными рисками можно столкнуться при общении в онлайн-мессенджерах, социальных сетях, на сайтах знакомств, форумах, блогах и других ресурсах.

– Контентные риски. Возникают при столкновении с противозаконной, неэтичной и вредоносной информацией в сети (тексты, картинки, аудио- и видеофайлы, ссылки на различные ресурсы). К такой информации относятся: агрессия, эротика или порнография, нецензурная лексика, информация, разжигающая расовую ненависть, пропаганда анорексии, булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ. Подобный контент можно встретить на различных сайтах и в социальных сетях.

Сигналы о том, что ребенок стал жертвой интернет преследования:

1. Ухудшение настроения во время и после общения в Интернете — признак того, что ребенок может подвергаться агрессии.
2. Нервозность при звуке получения сообщения может говорить о его негативном содержании.

3. Внезапная неприязнь к Интернету — возможный признак наличия проблем в виртуальном мире.
4. Грустные статусы, негативный контент на личной страничке в сети.
5. Нарушение сна и аппетита, агрессивность, замкнутость, нанесение себе легких порезов, любая суицидальная активность должна быть незамедлительным поводом для обращения к квалифицированному специалисту (психологу или психоневрологу).

Как защитить ребенка от «влияния» групп смерти?

Важно, чтобы ребенок чувствовал: ваша цель не наказать, а помочь ему. В этом случае он сможет вам довериться. Установите правила пользования Интернетом для всех электронных устройств. Необходимо прийти к соглашению по следующим вопросам: что разрешено делать в Сети? Где можно пользоваться мобильными устройствами? Когда и сколько времени можно проводить в Интернете? Обсудите данные правила вместе с ребенком, согласуйте совместно пункты данного руководства, обращаясь к ребенку, как к опытному пользователю, равному коллеге.

Начните первым беседу об Интернете. Расскажите ребенку об основных угрозах, с которыми он может столкнуться в Сети. Точная и достоверная информация — лучшее средство от онлайн-рисков. Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве. Искренне интересуйтесь активностью ребенка в Интернете. Попросите его помочь вам завести аккаунт в социальной сети, где он «зависает» или игре, где он «обитает». Ребенок должен понять, что анонимность в Сети — иллюзия, и любое действие навсегда оставляет свой след. Объясните необходимость защиты персональной информации. Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в Сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему про средства защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах. Проинформируйте о том, где можно получить помощь.

Сохраняйте спокойствие сами и успокойте ребенка. Избегайте необдуманных действий. Дайте ребенку понять, что владеете ситуацией, готовы помочь и не станете его ругать или осуждать. Разберитесь в ситуации вместе с ребенком. Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза здоровью или жизни ребенка?

Соберите доказательства интернет преследования. Сохраните все возможные свидетельства происходящего (скриншоты экрана, электронные письма, фотографии и т. п.). Научите правильно реагировать на агрессора. Лучший способ остановить травлю — игнорировать обидчиков. Помогите ребенку заблокировать агрессоров или добавить их в «черный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт на тех ресурсах, где происходит травля

Профилактика интернет-зависимости от социальных сетей:

Не используйте планшет для маленького ребенка как «цифровую няню». Научите ребенка простым играм и занятиям, которые помогут ему скоротать время ожидания в перерывах между занятиями, в дороге и очереди без цифровых устройств и Интернета. Это снизит риск чрезмерной увлеченности онлайн-развлечениями в будущем. В случае с подростком, больше общайтесь, интересуйтесь жизнью и увлечениями своего ребенка, читайте вместе хорошую художественную литературу, фотографируйте природу и животных, создавайте интересный досуг и пространство для личного общения подростка с друзьями, разрешайте приглашать друзей в гости.

Исключите электронные технологии из системы «поощрение-наказание». Лишение любимого устройства не снижает интерес к нему, но может вызвать раздражение и злость. Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он неправ, помочь исправить ошибку, привлечь к делам по дому. Это научит ребенка воспринимать виртуальное

пространство нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой.

Помогите ребенку найти себя вне виртуального пространства. Чем больше у ребенка интересных хобби, тем меньше времени на бессмысленное блуждание по Сети. Важно поддержать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с Интернетом.

Проявляйте обеспокоенность адекватно. Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания в Сети. Поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «Я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «Я беспокоюсь, что ты не высыпaeшь», «Я волнуюсь о...»)

Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности Интернетом. В Сети ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он занят в Интернете.

Подготовила: педагог-психолог Лушникова Д.А.