

Бурное развитие компьютерных технологий в последние годы накладывают определенный отпечаток на развитие личности современного ребенка. Мощный поток новой информации, применение компьютерных технологий, а также распространение компьютерных игр и социальных сетей оказывает большое влияние на воспитательное пространство современных детей и подростков. Однако множество детей начинают заменять реальную жизнь на виртуальную.

Что привлекает ребенка в сети?

1. Наличие собственного (интимного) мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
2. Отсутствие ответственности или тот уровень ответственности, который может принять ребенок в данный момент;
3. Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
4. Возможность самостоятельно принимать (любые) решения, вне зависимости от того к чему они могут привести.
5. Нереализованные сексуальные желания, отсутствие сексуального опыта и возможность его получить.
6. Социальные фобии (страхи) В этом случае виртуальный мир компьютера и Интернета заменяет реальный мир, которого человек так боится.
7. Дефицит общения в реальности приводит к общению в сети, появлению виртуальных друзей.
8. Возможность почувствовать себя частью какой-либо группы, приобщиться к чему то, уменьшение чувства одиночества.

В чем опасность интернета для подростка?

- быстрое и регулярное просматривание сайтов ведет к тому, что мозг ребенка утрачивает способность к углубленному аналитическому мышлению, превращая постоянных пользователей сети в импульсивных и не способных к интеллектуальной работе людей,
- человек постепенно утрачивает навыки реального общения, что приводит к некой асоциальности,
- попадание в незнакомую компанию для интернет-зависимого человека и вовсе становится стрессовой ситуацией,
- интернет-зависимость опасна и возникновением физических заболеваний,
- интернет-зависимость может стать причиной нарушения отношений в семье (между родителями и детьми, а также между супругами).
- шпионское ПО, вредоносные программы
- мошенничество
- погружение в деструктивные молодежные течения, («группы смерти», группы с агрессивным контентом)
- оскорбления и травля в сети
- а также другая информация, наносящая вред психике ребенка

Поэтому на первый план встает информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»).

Как справиться с кибермоббингом?

- Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Выясните у ребенка всю возможную информацию.
- Главной задачей является эмоциональная поддержка ребенка. Нужно дать ему уверенность в том, что проблему можно преодолеть.
- Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание.
- Объяснить, что личная информация, которую дети выкладывают в интернете (домашний адрес, номер мобильного или домашнего телефона, адрес электронной почты, личные фотографии) может быть использована агрессорами против них.
- Практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички
- Блокировать агрессоров. В программах обмена мгновенными сообщениями есть возможность блокировки сообщений с определенных адресов. Пауза в общении часто отбивает у агрессора желание продолжать травлю.
- Сохраните все возможные свидетельства происходящего (скриншоты экрана, электронные письма, фотографии и т.п.).
- Важно убедиться, что оскорбления (буллинг) из сети не перешли в реальную жизнь. Если поступающие угрозы являются достаточно серьезными, касаются жизни или здоровья ребенка, а также членов семьи, то человек имеет право на защиту со стороны правоохранительных органов, а действия обидчиков могут попадать под статьи действия уголовного и административного кодексов о правонарушениях.

Кибербуллинг (Cyberbullying) -

это намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. А это:

- Круглосуточное вмешательство в личную жизнь. Благодаря интернету жертва не защищена от моббинг-атак и дома.
- Неограниченность аудитории, быстрота распространения информации.
- Анонимность Кибермоббера. Незнание жертвы, кем является тот, «другой», кто её третирует, может запугать её и лишить покоя.

Как понять, что ребенок в беде?

1. Ухудшение показателей здоровья (головная боль, боль в животе, проблемы со сном, подавленное настроение).
2. Изменение поведения. Сигналом для тревоги может послужить неожиданная замкнутость и закрытость ребенка, снижение успеваемости в школе, отстраненность от реального мира, частое пребывание в мире виртуального общения и в мире онлайн-игр.
3. Пропажа личных вещей. Неожиданное исчезновение любимых вещей и денег, которое легко могут заметить родители.
4. Недооценка серьезности и умаление значение кибер-террора. Жертвы моббинга на первом этапе общения со взрослыми зачастую скрывают случаи кибер-травли, которые осуществляют с ними другие дети или умаляют их значения в глазах взрослых.

Внесение сведений в Единый реестр запрещенной информации

от граждан и юридических лиц.

В соответствии с п.6 указанных Правил сообщения от граждан о наличии на страницах сайтов в сети «Интернет» противоправной информации принимаются посредством заполнения электронной формы на официальном сайте Роскомнадзора. Информацию о принятом решении о включении в реестр Интернет-ресурсов, указанных в сообщениях, можно также получить на данном сайте.

Для заполнения формы необходимо зайти в Единый реестр запрещенной информации по адресу <http://eais.rkn.gov.ru>

Выбрать раздел «Прием сообщений». Внизу данного раздела располагается форма для приема обращения.

Куда можно обратиться за помощью



МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: г. Ярославль, ул. Б. Октябрьская, д. 122. , телефон: 21-71-93

МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»
Адрес: г. Ярославль, ул. Пионерская, д. 19. , телефон: 55-50-64

Перечень специализированных учреждений, оказывающих помощь подросткам
<http://podrostok.edu.yar.ru/map/list.html?id=1>

Составитель памятки: Терехова Е.В. (зам. директора МУ ГЦ ПШМС)

Департамент образования мэрии г Ярославля.

Памятка для родителей

Безопасное поведение ребенка в Интернет-пространстве



Одной из актуальных проблем современных подростков является склонность к **суицидальному поведению**. Для подростка суицидальные попытки чаще всего это безмолвный крик о помощи, снятие эмоционального напряжения и уход от невыносимой ситуации. Часто подростки воспринимают суицид как «виртуальную игру», не предусматривают смертельного исхода своих попыток, но от этого риск летального исхода не уменьшается. Это связано с тем, что именно для данного возраста характерна чрезмерная импульсивность и возможность совершить быстрый и необдуманый акт, ребенок будет действовать в состоянии аффекта. Поэтому к любым высказываниям на тему собственной смерти подростка, самоповреждающим действиям, нужно относиться очень **внимательно**, даже если на взгляд родителей это демонстративно и внешне не серьезно, не приносит значительный вред здоровью ребенка.

Каковы причины стремления к суициду у подростка?

- Он может испытывать сильные эмоции: обида, одиночество, непонимание, отчужденность
- В жизни произошла утрата любви (родителей, других людей)
- Боится позора, насмешек или унижения
- Испытывает презрение к себе или страх наказания
- Порой ребенок хочет умереть, что бы отомстить, из—за злобы, протеста по отношению к кому-то.
- Желание привлечь внимание
- «Эффект Вертера» (подражание самоубийству, которое широко освещено СМИ)

Поводом для суицида подростка может быть пустяк, но за этим всегда стоит более глубокие переживания и веская причина. Чувства подростка к собственной смерти противоречивы, у многих детей может отсутствовать страх смерти, так как нет понимания ее необратимости.

Скорость развития идеи о самоубийстве индивидуальна, иногда это несколько лет, а иногда несколько недель.

Ребенок, который хочет умереть, чаще всего не видит позитивного ни в прошлом, ни в настоящем, ни в будущем. Поэтому очень важно, вовремя заметить признаки и оказать помощь, а иногда просто поговорить и понять ребенка.



Ситуации, которые усиливает риск самоубийства?

- Неблагоприятная семейная обстановка (конфликты, ссоры, непонимание развод родителей)
- Психологическая неадекватность в воспитании (жестокое обращение в семье и т.д.)
- Сложности в общении и обучении в школе, ситуация травли в классе
- Подростковое одиночество, отсутствие близких друзей, отвержение сверстников
- Личная импульсивность ребенка
- Наличие предыдущих попыток суицида у ребенка, законченный суицид в семье.
- Употребление подростком ПАВ
- Наличие психического заболевания у подростка
- Ситуация «потери» в ближайшем прошлом (потеря друзей, родителей, близкого, любимого человека)
- Самоповреждающее поведение подростка (порезы и т.д.)

Признаки опасности суицида

- Любые внезапные изменения в поведении и настроении, особенно отдаляющие от близких людей.
- Пониженный фон настроения, слезливость или чрезмерная агрессивность ребенка
- низко оценивает себя и свои возможности
- Изменения режима питания и сна (не может заснуть, очень мало ест)
- Пренебрегает своим внешним видом, стал неряшлив, невнимателен
- Подросток расстается с дорогими для него вещами, как будто оставляет на память.
- Ребенок говорит о желании смерти (прямо или косвенно), тема смерти становится актуальной для него в музыке, фильмах, фото.
- Написание прощальных писем

Наличие нескольких признаков и ситуаций, усиливающих риск, является серьезным поводом для родителей, что бы обратиться за помощью к специалисту!

Что делать родителям, если они обнаружили опасность?

1. Не паниковать! Объективно оценивать ситуацию.
2. Поговорить с ребенком.
3. Обратиться к классному руководителю, школьному психологу или другим специалистам для прояснения ситуации.
4. Обратиться с подростком за помощью к специалистам (психологу, психотерапевту, психиатру)
5. Понаблюдать за поведением ребенка, его настроением.
6. Оказывать поддержку ребенку.

Как говорить с подростком, что бы помочь, а не навредить:

- Ни в коем случае не конфликтуйте с ребенком, не обвиняйте его ни в чем.
- Постарайтесь понять вашего ребенка, войти в его положение и помочь ему
 - Не обесценивайте причину его переживаний
 - Предложите помощь, сотрудничество в решении проблемы;
 - Обсудите с ребенком вопрос о помощи различных служб в данной ситуации,
 - Поощряйте открытое выражение мыслей и чувств (дайте ребенку высказаться, поплакать, выразить свои чувства, в т.ч. и агрессивные);
 - Не обсуждайте с окружающими то, что произошло, при ребенке, это может обидеть и разозлить его.
 - Иногда старайтесь «держать паузу» (для того чтобы дать ребенку собраться с мыслями);
 - Вселите надежду (в т.ч. вспоминая, как ребенок справлялся со сложными ситуациями в его жизни).

Во время разговора с подростком постарайтесь избегать:

- осуждения, критики, обвинений, угроз, споров;
- допросов, расследования;
- указаний, приказов;
- морализирования, поучений;
- высмеивания;
- невыполнимых обещаний
- не пытайтесь сразу разуверить его или утешить.

Что могут сделать родители, чтобы не допустить мыслей о суициде у ребенка:

- Сохранять понимающие отношения с ребенком
- Говорить с подростком о его жизни, тревогах, радостях, успехах, рассказывать о своих переживаниях, некоторых сложностях и достижениях
- Знать, чем интересуется ребенок, его предпочитаемых исполнителей, произведения, что он любит и ценит
- Обучить подростка безопасному поведению в жизни и сети интернет

Куда можно обратиться за помощью



МУ «Городской центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
Адрес: г. Ярославль, ул. Б. Октябрьская, д. 122. , телефон: 21-71-93

МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Доверие»
Адрес: г. Ярославль, ул. Пионерская, д. 19. , телефон: 55-50-64

Перечень специализированных учреждений, оказывающих помощь подросткам
<http://podrostok.edu.yar.ru/map/list.html?id=1>

Составитель памятки: Терехова Е.В. (зам. директора МУ ГЦ ППМС)

Департамент образования мэрии г Ярославля.

Памятка для родителей

Суицидальное поведение подростков. Как заметить и предотвратить?

