

О рисках распространения деструктивного контента в отношении детей и подростков в социальных медиа и его последствиях



Фото: Коллекция/iStock:

https://avatars.mds.yandex.net/get-zen_doc/1916740/pub_5e4404b2080a7476f0b7a597_5e4405083aa8ed76a477d6a0/scale_1200

РОДИТЕЛЯМ И ПЕДАГОГАМ: КАКИЕ ИНТЕРНЕТ-РИСКИ АКТУАЛЬНЫ ДЛЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ?

Часть 1.

Интернет глубоко проник в нашу жизнь, однако вместе с возможностями он несет и специфические угрозы.

В целом, интернет-риски, актуальные для несовершеннолетних, можно разделить на две большие группы:

- контентные риски: материалы, содержащие насилие, агрессию, порнографию, нецензурную лексику, пропаганду азартных игр или наркотиков, разжигающие ненависть по тому или иному признаку;
- коммуникационные риски: хищение/выманивание персональной информации, оскорбления, груминг (от английского слова "grooming", которое буквально переводится как "уход", "забота". Оно передаёт основную суть метода интернет-хищников: создать у ребёнка ощущение, что о нём заботятся, им искренне интересуются, вызвать у него ощущение психологической связи), киберсталкинг (использование интернета для преследования или домогательств человека, группы людей или организации. Под него могут попасть ложные обвинения, сплетни и клеветы), кибербуллинг (интернет-травля или кибертравля — намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и

сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени), вовлечение в наркоторговлю или другую незаконную деятельность, склонение к самоповреждению или суициду.

Как вовремя распознать интернет-угрозу?

Как вовремя родителям распознать интернет-угрозу?

Понять, что у ребенка трудности, с которыми он не в состоянии справиться сам, можно, если проанализировать его поведение, мысли и эмоции. Указывать на проблемы могут следующие сигналы:

- скрытность, замкнутость, подавленное настроение, холодные отношения с близкими, нежелание общаться с друзьями, двигательное возбуждение (подросток нигде не может найти себе место), отказ ходить в школу, потеря интереса к прежним увлечениям, нарушения сна (слишком продолжительный или, наоборот, поверхностный и тревожный), изменение аппетита (переедание или потеря аппетита как такового, пристрастие к определенному виду еды: сладкому, соленому, горькому);
- подросток высказывает мысли о сложности и трудности жизни, начинает интересоваться темой смерти, разговоры о будущем вызывают у него страх и неуверенность, а мысли спутаны и рассеяны, он часто отвечает на вопросы невпопад;
- постоянное ощущение тревоги, страх, чувство бессилия и одиночества, отчаяние, вина, стыд.

Но иногда внешне ребенок ведет себя так, будто бы ничего не случилось, никак не проявляет свои переживания. Поэтому родителям нужно самим идти ему навстречу и время от времени говорить с подростком, спрашивать, что его беспокоит, мягко приглашая к диалогу.

Что делать родителям, если опасная ситуация в сети-интернет уже возникла?

Любой человек в ситуации интернет-угрозы чувствует себя одиноким, оставшимся один на один с проблемой, но у подростков это ощущение особенно выражено. К тому же они склонны считать именно себя источником проблем и часто испытывают чрезмерное, буквально невыносимое чувство вины. Им еще недостает жизненного опыта, и потому возрастает риск суицида.

Кажется, что дальнейшая жизнь лишена смысла и это единственный выход. В таком состоянии важно, как поведут себя взрослые с самого начала.

Оказать «первую помощь» подростку, попавшему в опасную ситуацию в сети-интернет. Прийти на помощь подростку могут не только родители, но и другие значимые для ребенка взрослые — например, друг семьи, которому можно довериться. Довольно часто открыться именно родителям мешает страх лишиться доступа к Сети или гаджетам. Для подростков, чья социальная жизнь почти полностью находится в интернете, такая перспектива выглядит едва ли не хуже, чем продолжение травмирующей ситуации.

Уважаемые родители, постарайтесь сохранять спокойствие и создать атмосферу принятия, где ребенок мог бы поделиться тем, что его волнует. Не заставляйте его говорить — в такие моменты каждое предложение дается с трудом. Необходимо вначале утешить подростка, помочь ему успокоиться и убедить, что причина ситуации не в нем.

Вместо того чтобы искать, где ребенок поступил «не так», наоборот, похвалите его за мужество открыться вам. Затем помогите ему понять суть ситуации, попробуйте спрогнозировать ее последствия. Четко дайте ему понять, что он не одинок и что вместе вы сможете решить проблему. Затем составьте план действий: на ближайшие часы, следующие сутки или неделю.

Во время разговора удерживайте в поле внимания конкретную ситуацию, в которой оказался ребенок здесь и сейчас. Старайтесь не затрагивать события из прошлого, говорите просто и открыто. Такой подход помогает передать ребенку ваше спокойствие и дает понять, что проблема решаема.

В первые несколько дней подросток особенно уязвим — старайтесь в это время не разлучаться с ним, следите, чтобы рядом постоянно были близкие ему люди.

Обратиться в службу безопасности соцсети и полицию. После того как ситуация в целом стала понятна, напишите в службу безопасности соцсети, портала или другого интернет-сервиса. Соберите как можно больше деталей и старайтесь действовать быстро, чтобы свести к минимуму возможный вред. Проконсультируйтесь с администрацией сервиса, какие срочные технические

меры можно предпринять: удалить контент, заблокировать пользователя, поставить тот или иной интернет-фильтр.

Но перед удалением не забудьте сделать скриншоты переписки или зафиксировать другие улики. Это облегчит работу правоохранительных органов. Не стесняйтесь обратиться в полицию — это поможет найти злоумышленников, привлечь их к ответу, а также предотвратить подобные преступления в будущем.

Начать работу с психологом. Практически всегда проблемная ситуация в сети-интернет приводит к психической травме — причем у всех членов семьи. Родители могут испытывать ту же гамму чувств, что и ребенок, — гнев, стыд, вину, потерянность. Поэтому нельзя пренебрегать помощью психолога.

Даже если ситуация разрешилась относительно благополучно, ребенок и родители могут еще долго переживать посттравматическое стрессовое расстройство. Поэтому специалист в такой ситуации может в буквальном смысле спасти жизнь.

Вполне вероятно, что одного сеанса терапии будет мало: нередко тревожность, подавленность и суицидальные мысли возвращаются спустя недели и месяцы после того, как угроза миновала. Профессионал поможет восстановить нарушенные личные границы и доверие к миру, найти ресурсы, чтобы справиться с травмой.

Обратиться за бесплатной и анонимной помощью можно по телефону доверия - 8 -800-2000-122.

Подготовлено по материалам:

Е.С. Креславский, *Интернет-риски и первая помощь психолога, мастер-класс в рамках 14-го Санкт-Петербургского саммита психологов 2 июня 2020 года*, источник: <https://www.youtube.com/watch?v=DBL5rNHkujE&feature=youtu.be>

Спас-экстрим. Портал детской безопасности, источник: <https://spas-extreme.mchs.gov.ru/>