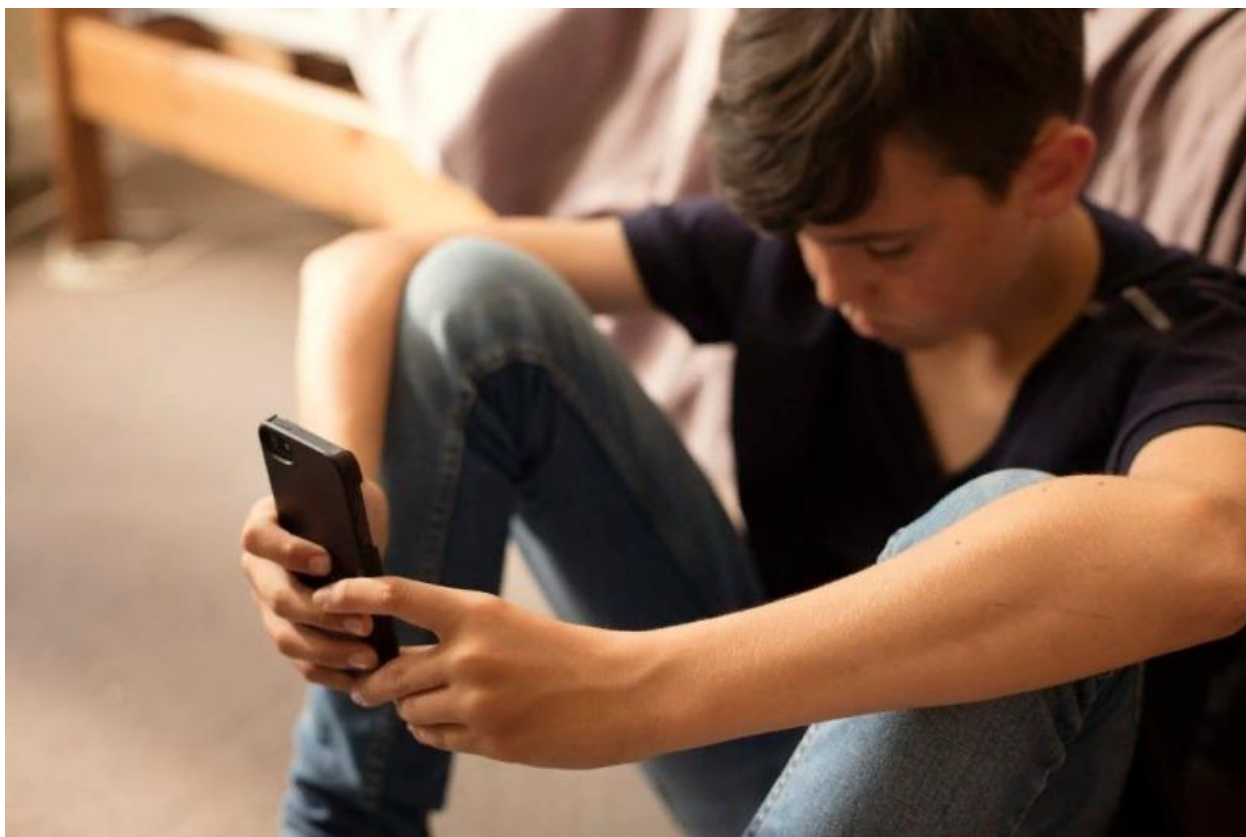


Игры на страхе: что делать, если ребенку угрожают в сети?



Случаи кибербуллинга — одна из популярных тем обращения подростков и родителей в службу Детского телефона доверия. В начале учебного года дети менее бдительны и легко заводят виртуальные знакомства, не особо задумываясь, что скрывается за фейковым профилем и безобидным предложением пообщаться, обменяться фотками и поиграть в сетевые игры. Виртуальные группы с сомнительным контентом, приглашения в экстремальные игры, разводы «на слабо», жестокие шутки, вымогательства, обман на доверии — чего только не встретишь в Интернете сегодня. Родители не всегда успевают отследить, с кем общаются дети и что происходит в их виртуальном пространстве, а те, в свою очередь, предпочитают держать в секрете свою жизнь, боясь ограничения в свободе и времени. Но если поведение ребенка резко меняется, и если он тревожно реагирует на телефонные уведомления, самое время задуматься, все ли у него в порядке.

В службу Детского телефона обратилась мама двенадцатилетнего Максима (имя изменено). Она заметила перемены в поведении сына и хотела узнать, как правильно поговорить с сыном, чтобы обезопасить его от возможной виртуальной угрозы. Елена поделилась, что Максим недавно увлекся командной сетевой игрой. Заметив тревогу сына, предположила, что дело в его новой компании: возможно, ему угрожают или вымогают деньги.

В разговоре выяснилось, что в целом между мамой и сыном доверительные отношения, но сейчас на все ее расспросы Максим отвечает, что все нормально, и ей не о чем беспокоиться. Возможно, боится ее расстраивать или ему стыдно в чем-то признаться. Для мамы важно, чтобы сын сам обо всем рассказал.

Психолог порекомендовал проанализировать, что происходит у парня на страничке в социальных сетях: заблокирована она или нет, какие статусы, есть ли оскорбления и угрозы. А также внимательно понаблюдать за поведением, найти конкретные примеры, говорящие о страхе, сильных переживаниях, потенциальных проблемах в группе сверстников, в том числе в Интернете. Это необходимо для искреннего и объективного разговора.

Шаг 1. Анализируем ситуацию

Маркеры поведения:

- Стал замкнутым и отдалился от семьи, перестал следить за собой, выглядит отрешенным и напуганным, часто что-то забывает.
- Стал раздражительным, срывается по пустякам, неадекватно реагирует на личные вопросы.
- Стал просить больше денег, пропали некоторые его личные ценные вещи.
- Страничка в соцсетях изменилась: хозяин удалил многих друзей, появились посты странного содержания, подозрительные статусы.
- Забросил привычные дела и увлечения, все время зависает в интернете или, наоборот, избегает виртуальности. На вопросы о том, с кем общается, не дает ответа и отстраняется.

Шаг 2. Следим за виртуальной жизнью ребенка

Важно не только учить ребенка безопасно переходить дорогу и остерегаться опасных незнакомцев на улице, но и постоянно мониторить его виртуальную жизнь, в том числе и с помощью специальных сервисов. Честно и открыто сообщить ребенку о программах родительского контроля: какие вы используете, и почему.

При анализе виртуальной активности ребенка следует обратить внимание на моменты, описанные здесь:

Опасные незнакомцы и манипуляторы в сети

Шаг 3. Говорим о своих чувствах и наблюдениях

Для разговора с подростком нужно выбрать правильную тональность и начать разговор не с вопроса «Что случилось?», а со своих чувств и переживаний. Выберите нужный момент и поделитесь с сыном тем, что видите и чувствуете, назовите конкретные примеры его необычного поведения. Для этого можно использовать технику «Я-сообщение». А потом предложите помощь и поддержку: скажите, что не будете ругать и нападать, в какие бы неприятности он ни попал. Дайте понять ребенку, что вы на его стороне. Будьте готовы выслушать и задать уточняющие вопросы, чтобы парень почувствовал, что вы хотите разобраться в его проблеме, а не обличить в чем-то.

Шаг 4. Обсуждаем правила безопасности и вырабатываем тактику решения проблемы

Продумайте вместе тактику решения проблемы, как правило, это:

- сбор скринов и доказательств угрозы от опасных людей;
- бан и блокировка опасных групп и людей, временное ограничение странички и данных;
 - удаление личных данных и того, что может быть использовано против ребенка;
- обращение в службу контроля соцсети или полицию;
- пост о возможной угрозе, чтобы сработать на опережение;
- возможно обновление своего профиля или создание нового.

Шаг 5. Развиваем критическое мышление и объясняем правила безопасного поведения

Стоит детально обсудить ситуацию: почему сын в принципе оказался в такой ситуации, какие у него «слабые струны», на которых сумели сыграть недоброжелатели.

Научите ребенка через создание моделирующих ситуаций задавать вопросы тем, кто в будущем попытается склонить его к опасному поступку, чтобы вывести их на чистую воду.

Например:

- Я не всегда готов подчиняться родителям, не в восторге, когда они вмешиваются в мою жизнь, так зачем позволять это делать совсем чужим людям?
- Зачем вам нужно, чтобы я выполнял странные задания и зависел от них? Какая у вас выгода от этого? Зачем вы предлагаете мне это?

Также важно проговорить, как следует реагировать на злобные шутки, критику и оскорбления хейтеров и вымогателей. Читайте об этом здесь:

[Как научить ребенка безопасно реагировать на злые шутки в интернете](#)

[Осторожно, интернет: правила поведения в сети](#)

Если вы столкнулись с кибербуллингом и не знаете, как защитить ребенка или как помочь ему пережить психологические последствия, то без промедления обращайтесь в службу Детского телефона доверия 8 800 2000 122

Читайте много полезной информации на сайте –

<https://telefon-doveria.ru/>