

**ЦЕНТР МОНИТОРИНГА РИСКОВ И СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ  
ПОМОЩИ АСОУ  
ФОНД РАЗВИТИЯ ИНТЕРНЕТ**

**Как понять, что общение вашего ребенка в социальной сети становится  
небезопасным: сигналы тревоги?**

**Рекомендации для родителей**

Проявление перечисленных ниже признаков нужно рассматривать комплексно, исходя из контекста ситуации. Однако и каждый из них сам по себе может свидетельствовать о проблемах в самых разных сферах жизни ребенка.

**1. Резкие изменения в поведении.**

- **в круге общения** (мало общается с прежними друзьями и много – с новыми, «виртуальными», часто - старше его, с резко отличными от его интересами). О своих новых друзьях ребенок рассказывает либо очень лаконично, в резкой манере, либо вообще отказывается обсуждать и, тем более, знакомить их с родителями.
- в доминирующих **интересах ребенка**: основными темами для чтения, обсуждения и творчества (книги, музыка, сайты и т.п.) становятся **темы смерти, суицида, самоистязания, похудения, деструктивного поведения**, которые могут проявляться намеками, мрачными метафорами; равнодушие к любимым ранее видам досуга
- в манере одеваться
- самоизоляция
- скрытность
- эпатажность
- тенденция к пренебрежительному отношению к своей внешности и несоблюдение правил личной гигиены
- употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики)
- снижение повседневной активности (стремительное ухудшение школьной успеваемости, прогулы учебных занятий, неразговорчивость)

**2. Резкие изменения в эмоциональном состоянии**

- внезапно возросшая тревожность
- внезапная чрезмерная замкнутость,
- депрессивное настроение, склонность к меланхолии
- чрезмерная плаксивость
- резкие перепады настроения
- крайняя импульсивность

- выражение вербальной (словесной) агрессии (конфликты с одноклассниками, в семье и т.п.)
  - выражение физической агрессии, направленной на окружающих (драки с родственниками, сверстниками) или на себя самого («селфхармы» - порезы кожи рук, ног, живота, проколы разных участков тела)
3. **Языковые индикаторы:**
- Ослабление / исчезновение из активного лексикона ребенка слов, характеризующих радостные переживания
  - Замедленный темп речи, заполнение речевых пауз вздохами, монотонность интонаций речи
  - Высказывания, оговорки / незавершенные мысли, отражающие негативные тенденции
  - Метафоры, обобщающие фразы, содержащие псевдофилософские рассуждения, а также иносказательные и многозначные афоризмы.
  - Высказывание мыслей о своей ненужности, бессмысленности существования, своем одиночестве
4. Ребенок **состоит в группе**, распространяющей подозрительный или негативный контент на темы курения, употребления алкоголя, наркотиков или других психоактивных веществ, ненависти к определенным социальным группам или национальностям, насилия, жестокости, совершения суицида, похудения, вовлечения в противозаконную деятельность (мошенничество, экстремизм).
5. Ребенок проводит в социальной сети настолько много времени, что даже **пренебрегает ежедневными делами: едой, сном, учебой.**
6. На его «аватарке» (фотографии профиля в социальной сети) могут появляться **мрачные фотографии, кровь, акты насилия и жестокости.**
7. **На странице его аккаунта** в социальной сети демонстрируются фото-, видео- или текстовые материалы, содержащие **негативный контент.**
8. Негативная, **тревожная реакция** ребенка на **звук получения нового сообщения** по электронной почте, в социальной сети, посредством мессенджеров и др.

**Рекомендации по профилактике возможных негативных последствий  
общения ребенка в социальной сети**

1. **Поддерживайте доверительные отношения с ребенком:** честный, открытый и доброжелательный диалог на равных со значимым взрослым - самое эффективное средство обеспечения безопасности маленького человека в современном, быстро меняющемся мире.
2. **Проявляйте понимание, поддержку и помощь при появлении проблем.** Пусть ребенок будет уверен в том, что вы рядом и не будете ругать его за совершенные ошибки. Поделитесь с ребенком своими сомнениями, страхами в этой ситуации, объясните свое состояние, приведите примеры из личного жизненного опыта.
3. **Обсуждайте с ребенком сложные для понимания темы** (в том числе тему жизни и смерти), последствия совершаемых поступков и возможную их необратимость. Делайте это тактично, аккуратно, но откровенно.
4. **Учите ребенка говорить «нет»** в ответ на неприятные и нежелательные для него просьбы или предложения. Необходимо научиться оценивать их нравственный вес.
5. **Относитесь серьезно и внимательно к угрозам ребенка и высказываниям суицидального характера.** Не игнорируйте и не насмехайтесь над ними, даже если угрозы кажутся Вам несерьезными. Не припоминайте сказанные им ранее слова о желании причинить себе вред –это может спровоцировать подростка на реальные действия.
6. **Развивайте критическое отношение ребенка к информации.** Объясните сыну или дочери, что далеко не вся публикуемая в Интернете и СМИ информация является правдой. Необходимо проверять ее, используя различные источники, в том числе – обращаясь к родителям, старшим братьям / сестрам, учителям, друзьям. Критическое мышление – тот тип мышления, которые помогает критически относиться к любым утверждениям, не принимать ничего на веру без доказательств, но быть при этом открытым новым идеям, методам. Именно развитое критическое мышление может выступать той страховкой от попадания под манипуляции организаторов деструктивных сообществ.
7. **Заведите аккаунты в социальной сети одновременно для себя и ребенка и сразу же войдите в число его друзей в соцсетях.** Вы будете видеть динамику его общения в социальной сети от «истоков», при этом у ребенка не возникнет серьезного сопротивления против подобных действий.
8. **Регулярно интересуйтесь активностью Вашего ребенка в социальной сети** (появление новых друзей, актуальные посты на стене, комментарии, новые сообщества и т.п.):

- a. **Добавьтесь в друзья к своему ребенку** в той социальной сети, где он проводит больше всего времени (ВКонтакте, Одноклассники, Facebook, Instagram и т.п.), если Вы этого еще не сделали. Проявите деликатность и такт, поясните свою просьбу тем, что ваша цель – сохранить взаимопонимание;
  - b. **Установите программу или приложение родительского контроля**, которая позволит проводить постоянный мониторинг активности Вашего ребенка в социальной сети.
9. **Будьте в курсе интересов, увлечений своего ребенка, его активности в Сети.** Важно своевременно обнаружить факт столкновения ребенка с негативным контентом и доступно объяснить ему, чем именно опасны просмотр и активность таких ресурсов (сайтов, форумов, групп в социальных сетях).
10. **Повышайте цифровую грамотность своего ребенка.**
11. **Стимулируйте всестороннее развитие вашего сына или дочери, поддерживайте самостоятельные начинания и увлечения / хобби.** Привлекайте ребенка к участию в культурных событиях, занятиям спортом, вместе гуляйте и путешествуйте. Обсуждайте в семейном кругу его жизненные перспективы (планы на будущее, мечты, цели, не только учебные, но и общечеловеческие) и траекторию карьерного развития (выбор образовательных учреждений, будущей профессии и т.п.). Тогда никакие социальные сети не смогут увлечь Вашего ребенка в негативные группы.

### **Что делать, если вы обнаружили, что ваш ребенок состоит в «группе смерти»:**

1. Установить контакт с ребенком и прояснить ситуацию. Если контакта с ребенком нет, то лучше очно обратиться к психологу сначала самостоятельно, чтобы обрести уверенность в себе и начинать этот контакт налаживать.

2. Оценить суицидальный риск. Были ли в прошлом попытки суицида, есть ли признаки того, что ребенок может планировать суицид? Если риск высокий – сразу вместе с ребенком обращаться за помощью.

Выяснить как долго он состоит в группе и проанализировать его поведение. Если при анализе обнаружили признаки из раздела «Сигналы тревоги», то также лучше обратиться за помощью.

Если риск низкий - обсудить вместе с ребенком его интерес к подобной теме, выяснить что его привлекает – любопытство, субкультура, страх. Поддерживать его вопросы к ВАМ, если они будут. Не бояться разговоров.

3. Если обнаружили, что в отношении вашего ребенка были попытки

склонения к суициду в личных переписках – сохранить все доказательства и обращаться в правоохранительные органы.

4. После сохранения доказательств, на обнаруженные группы можно жаловаться в Роскомнадзор и в администрацию ВКонтакте.

**Дистанционные службы помощи:**

- всероссийский детский телефон доверия 8-800-2000-122 (круглосуточно)

- онлайн-чат по адресу [tvoiterritoriya.online](https://tvoiterritoriya.online) (с 15.00 дня до 03.00 ночи, ежедневно (время московское))

- Линия помощи «Дети онлайн» по вопросам безопасного использования Интернета (9-18 пн-пт, по московскому времени)