

## Что делать, если вы узнали о том, что ваш ребенок интересуется опасным контентом в Интернете – советы психолога

Пермские разработчики создали сервис *«Герда. Старшая сестра в интернете»*. Ресурс позволяет родителям узнать, на какие страницы в соцсетях подписан их ребенок. Система в режиме реального времени проводит мониторинг опасных групп из специальной базы. И как только среди участников находит аккаунт ребенка, родитель получает сообщение (sms или email) с информацией о данной группе. Таким образом, с помощью сервиса можно быстро и бесплатно узнать, вовлечен ли ребенок в суицидальные игры («Синий кит», «Розовый пони» и др.), опасные группы (зацепинг, руфинг и др.), проявляет ли интерес к криминальной культуре А.У.Е. и является ли участником группы с депрессивным контентом.

*«За последние две недели я просмотрел десятки групп с жутким контентом (суицид, демотивация и т.д.), где основными участниками были подростки. Посты и некоторые картинки приводят в шок даже взрослых людей. Мы решили собрать все эти группы в одну базу, написали алгоритмы для поиска и сделали сервис [gerdabot.ru](http://gerdabot.ru)», — говорит один из разработчиков Марк Евлампиев.*

В проекте участвуют детские психологи и лингвисты. Психологи анализируют сообщения, картинки, паблики и формируют критерии поиска опасных сообщений, групп и людей. Лингвисты ежедневно обрабатывают большой объем контента, на основе которого формулируют правила поиска. Также разработчики сотрудничают с общественными организациями, которые предоставляют им эти данные. *«До 9 часов проводят дети в интернете. У большинства растет уровень стресса и снижаются результаты в учебе. Дети проверяют статус до 200 раз в день. Постоянный контроль за тем, сколько «лайков» набирают посты, приводит к депрессиям. Потому важно знать, что делает ребенок в соцсетях», — добавляют разработчики.*

Сейчас проект продолжает развиваться. Любой, кто нашел опасную группу или контент, может сообщить об этом разработчикам, и они внесут опасные страницы в свою базу.

Если Ваш ребенок еще не достиг подросткового возраста, то ограничить пользование интернет ресурсами порой достаточно четким родительским запретом, если же возраст вашему ребенку уже исполнилось 12 лет (а иногда и 11), то простым ограничением бывает не обойтись. В таком случае определите, насколько хорошо подросток знаком с неблагоприятным контентом. Возможно, ребенок и не подозревал, что за ресурс открылся перед ним, а может быть, какие-то внутренние тревоги и трудности привели его к нему, или он уже давно интересуется подобными ресурсами. От этого понимания зависит уровень погружения в проблему и, следовательно, последующие действия родителей.

Чтобы это прояснить, Вам помогут наблюдение и открытый честный диалог с ребенком. Давайте разберемся, какие конкретные шаги вы можете предпринять:

**1. Никакой паники и драматизации, оставайтесь спокойными.** Помните, что страх и паника – плохие советчики. Повышением голоса на ребенка, угрозами, полным запретом интернета можно нарушить эмоциональный контакт с ним. Найти решение

ситуации возможно, если отношение к ней будет обдуманное и спокойное.

**2. Сохраняйте доверие к ребенку.** Ищите возможность побеседовать с подростком, не застревайте на деталях, удерживайтесь в рамках обсуждения того, что вы знаете и наблюдали. Нормальное общение – это возможность и сказать, и быть услышанным. В разговоре с ребенком ваша задача – дать понять ребенку, что вы наблюдательны, много знаете о влиянии таких контентов. Вы имеете право прояснить ситуацию, так вас встревожившую, и Вы испытываете определенные чувства и можете говорить о них.

**3. Объясните, в чем состоит опасность** обращения к таким интернет-ресурсам. Вы можете просить подростка изменить поведение, при этом придется признать, что полностью контролировать поведение подростка вы не сможете и поэтому рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение. Самое важное, не потерять контакт с ребенком. Критикуя его поведение, не обращайтесь к личности. Недопустимо давать ему повод обидеться и хлопнуть дверью.

**4. Обсудите с ребенком, что такое критическое отношение к информации.** Расскажите ему, что такое манипулирование, какие уловки люди используют, чтобы влиять друг на друга, и какие цели они преследуют при этом. Поделитесь своим жизненным опытом, когда вы стали жертвой неожиданного обмана. В этой ситуации достаточно вспомнить рекламные приемы влияния: например, использование цвета, образов и слогана в рекламе, - это именно то, что вы первое вспоминаете, когда видите товар из рекламы на полках магазина и решаете его купить.

**5. Не критикуйте, не угрожайте и не ведите нравоучительных бесед.** Информация, которую вы хотите донести, должна быть краткая, четкая и понятная. Если что-то пообещали, доведите сказанное до конца.

**6. Восстановите полное доверие к ребенку после того, как он изменит свое поведение.** Прекратите обсуждать эту проблему. Договоритесь об установлении разумных границ контроля.

**7. Определите, каково ваше влияние на такое поведение ребенка.** Какие ваши личностные особенности или особенности семейного взаимодействия могли поспособствовать такому поведению ребенка. Найдите в себе мужество признать, что без ваших изменений, изменений в поведении ребенка будет достигнуть не просто.

**8. Не откладывайте обращение за поддержкой к специалистам,** если ваш анализ показал, что ситуация имеет глубокие корни и требует вмешательства психолога или психотерапевта.

### **План разговора с ребенком**

Далее предлагается примерный план разговора с ребенком, но необходимо обратить

Ваше внимание, что только Вы по-настоящему знаете своего сына или дочь и можете сами подбирать те слова и фразы, которые подойдут для общения с ним, используя предлагаемый план как основу. Надо учитывать также, что разговор должен быть без спешки, без дополнительных отвлекающих ситуаций, например, забегающего младшего ребенка в комнату с требованиями включиться в игру, работающего телевизора или постоянного звонящего телефона. Никто из участников беседы не должен спешить по другому делу, заниматься параллельно чем-то ещё.

Скажите ребенку за ранее и прямо, что хотите поговорить и обозначьте, когда это произойдет. Например, *«Сегодня вечером, после ужина, я хочу с тобой поговорить. Наш разговор для меня важен, надо сделать так, чтобы нам никто не мешал»*.

### *Ход разговора*

**1. *Прояснение ситуации.*** Расскажите подростку, что вы узнали (заметили) о его интересе (участии) к неблагополучному интернет-контенту, какие изменения в его поведении вы наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним.

Например: *«Саша, мне стало известно о том, что ты состоишь в социальной сети в группе, посвященной противоправному поведению. В последнее время я стал(а) замечать, что ты стал раздражителен, сильно эмоционально реагируешь на мои слова. Я этим обеспокоен(а). Я папа (мама), и для меня твое состояние крайне важно, я хочу, чтобы ты был в безопасности и знал, что эти серьезные вопросы со мной можно обсуждать. Я не хочу тебя осуждать и наказывать, а хочу разобраться, что происходит и вместе с тобой подумать, что делать дальше. Я тревожусь за тебя и считаю, что нам важно с тобой это обсудить. А что думаешь ты?»*

**2. *Выслушивание точки зрения подростка.*** Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Если молчит – держите паузу. Минуты через две-три можете напомнить, что вы ждете: *«Ты молчишь, а мне хотелось бы услышать твое мнение по этому поводу»*. Подросток может говорить открыто, если чувствует, что вы на его стороне.

**3. *Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации.*** Уточните то, что сказал подросток: *«Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь...»*. Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны. Если боится – что самое страшное в этом? Если злится – на что, на кого? Если о переживаниях не проговаривает, помочь их выразить, рассказав о том, что вы видите и слышите, когда разговариваете с ним. Избегайте оценочных высказываний, осуждения.

**4. *Оставайтесь спокойны и рассудительны независимо от реакции подростка на ваши слова.*** Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё, возможно, это попытка перевести разговор на привычный способ реагирования или игнорирование темы. Примерьте на себя его чувства и назовите то чувство, которое

испытывает подросток: *«Ты сейчас разозлился (расстроился, испугался, огорчился)»* — и стимулируйте подростка на откровенный разговор. Если подросток молчит, скажите ему: *«Я понимаю, что это раздражает тебя. Тем не менее, важно прояснить ситуацию»*. Можно повторить это несколько раз в разных видах, еще раз проговорить, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь.

**5. Прояснение фактов.** Узнайте, давно ли подросток в группе, как о ней узнал, как так случилось, что вступил в неё. Что он делает как участник группы. Каково эмоциональное состояние ребенка в среднем в течение обычного дня. Меняется ли оно при общении в группе и как меняется. Что происходит в реальной жизни подростка. Лучше задавать открытые вопросы, например: *«Расскажи мне о том, как ты вступил(а) в группу»*, а по ходу рассказа ребенка задавать уточняющие вопросы.

**6. Обобщение услышанного.** Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог. Главное — мотивировать подростка к решению проблемы, если вы поняли, что она есть. Обобщите услышанное от подростка.

Например: *«Я услышала от тебя, что в твоей жизни сейчас происходят вещи, с которыми трудно справиться. Это и ссора с другом, и чувство, что никто не поймёт. А теперь ещё и тревога о том, что будет дальше, когда я узнал(а) о твоих трудностях. Есть ли у тебя предположения, что мы, родители, можем теперь предпринять?»*

**7. Выслушать предположения подростка.** Обсудите с ним возможные опасения. Скажите о том, что в такой ситуации — совершенно нормально, что возникает много страха и тревоги.

**8. Обсуждение дальнейших действий.** Расскажите подростку понятным языком о том, что действительно будет предпринято Вами в дальнейшем.

Например, *«Я установлю компьютерную программу, которая автоматически будет меня информировать о том, что ты зашел на этот сайт снова, но я буду знать только об этой информации, например, общение с друзьями в социальной сети для меня будет недоступно»*.

Или: *«Я буду с тобой разговаривать о том, какой информацией ты интересуешься и на каких сайтах бываешь»*.

Или: *«Если наши отношения с тобой не изменятся, я буду искать помощи у специалистов, которые в наших проблемах лучше разбираются»*.

**9. Укрепление доверительных отношений, подведение итога разговора.** Разговор с подростком важно закончить позитивным настроением и подтверждением, что для родителя имеет большую ценность состоявшийся разговор. Подростку важно

чувствовать родительскую поддержку. Например: *«Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь правильное решение. Я рада, что мы поговорили. Я рада, что ты меня выслушал».*

*Статья составлена по материалам сайтов:*

<https://gerdabot.ru/psy.html>

<https://www.ya-roditel.ru/national-campaign/news/v-permi-razrabotali-3696/>