



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел»
Центр профилактики девиантного поведения «Альтернатива»

«Профилактика интернет-рисков и обеспечение психологической безопасности детей и подростков»

Бережная Наталья Борисовна, педагог-психолог

ИЗМЕНЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.

ТРУДНОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.

ОСНОВНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОГО ПЕРИОДА?

1. Жизненные обстоятельства или ситуации, которые подросток воспринимает как невыносимо трудные, непреодолимые.



2. Использование интернет-ресурсов, которые могут оказывать разрушающее воздействие на психику.

ОПАСНЫЕ ГРУППЫ ИНТЕРНЕТА

**Контролируйте пребывание
ребенка в сети
с помощью технических средств**



Для подростков 10-14 лет можно использовать **ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР** — программа содержит уникальные вручную проверенные "белые списки", включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации

ПОДРОСТКИ «ГРУППЫ РИСКА»

- **совершившие серьезный проступок**
- **находящиеся в сложной семейной ситуации;**
- **употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;**
- **без реальных друзей;**
- **без устойчивых интересов, хобби;**
- **с серьезными проблемами в учебе;**
- **отличники, остро переживающие любые неудачи;**
- **с историей суицида**

Вопрос?

1. Знаете ли Вы, чем увлекается, интересуется ваш ребенок?
2. Есть ли у Вас общие с ребенком увлечения?
3. Знаете ли Вы, что сильно огорчает и радует Вашего ребенка?
4. Бывают ли у Вашего ребенка резкие перепады настроения?
5. Знаете ли Вы, сколько времени в день проводит Ваш ребенок в Интернете?
6. Ограничиваете ли Вы время, которое Ваш ребенок проводит за компьютером, планшетом, в телефоне?
7. Установлен ли «Родительский контроль» у Вас на домашнем компьютере?
8. Знаете ли Вы, на какие сайты чаще всего «заходит» Ваш ребенок?
9. Является ли Ваш ребенок участником каких-либо групп и сообществ в Интернете?
10. Знаете ли Вы, что это группа, сообщество безопасны?

Сохраняйте спокойствие

- Развивайте у ребенка навыки преодоления сложных ситуаций;
- учите справляться со стрессом!



Учите ребенка и справляться с трудностями.

Научите ребенка, принимая решение, просчитывать его последствия и меру ответственности



Научите ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах

Постарайтесь задавать открытые вопросы, над которыми надо подумать и не ограничиваться односложным «да» или «нет»

Расскажите о людях, к которым можно обратиться за помощью в трудных ситуациях, о службах экстренной помощи

Научите ребенка расслабляться, управлять своими эмоциями в сложных, критических для него ситуациях

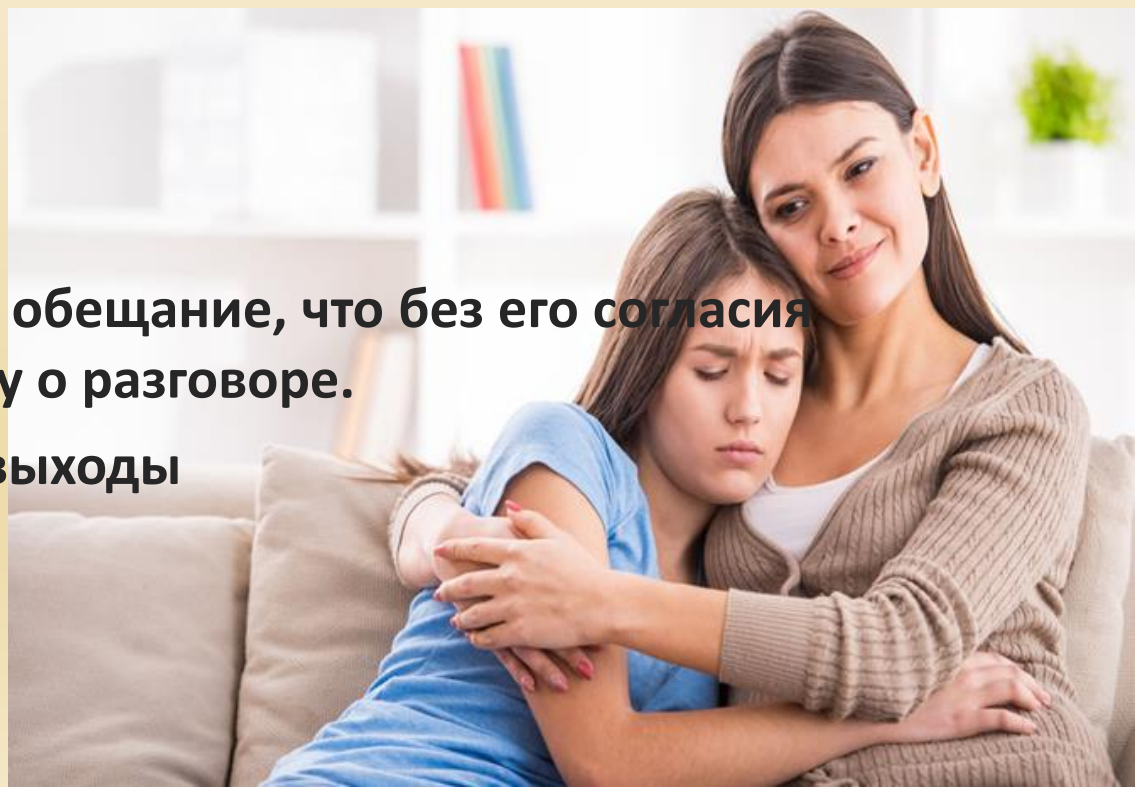
Поддерживайте доверительные отношения с ребенком.

- **Обсуждайте с ребенком то, что он узнаете из Интернета.**
- **Учитесь понимать язык, на котором говорит Ваш ребенок.**
- **Всегда воспринимайте его проблемы и переживания серьезно, без критики и насмешек.**
- **Говорите с ним о его переживаниях, чувствах, эмоциях.**
- **Обсуждайте ближайшее и далекое будущее.**
- **Поощряйте ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).**
- **Поддерживайте семейные традиции и ритуалы.**
- **Старайтесь поддерживать режим дня подростка.**

Говорите по душам

1. Перед началом разговора проговорите про себя, как Вы любите своего ребенка, что он ценнее всего в этой жизни.
2. Выслушивайте и постарайтесь услышать.
3. Обсуждайте проблемы открыто, это снимает тревожность.

4. Обещайте и выполняйте обещание, что без его согласия Вы не расскажете никому о разговоре.
5. Ищите конструктивные выходы из ситуации.



Обратитесь за помощью к специалистам

В ситуации риска и угрозы жизни будет выявлена подлинная причина сильнейших негативных переживаний и оказана профессиональная помощь.

Главными средствами профилактики являются **ДОВЕРИЕ и КОНТРОЛЬ.**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И СВОИХ ДЕТЕЙ!**