

Какие интернет-риски актуальны для несовершеннолетних

Интернет глубоко проник в нашу жизнь, однако вместе с возможностями он несет и [специфические угрозы](#). Допустим, девушка-подросток по просьбе своего молодого человека сделала и отправила ему несколько своих «смелых» фотографий с ясной договоренностью, что он никому их не покажет. Через какое-то время они ссорятся, и парень размещает эти фото в групповом чате школы. Какие чувства испытывает девушка? Стыд, тревогу, уязвимость, нежелание общаться с окружающими, а иногда и вообще жить.

Или, к примеру, старшеклассник в многопользовательской игре подружился с кем-то из игроков, а тот предлагает заработать и постепенно втягивает его в противозаконные действия. А на его попытки отказаться угрожает, что обо всем узнают родители, школа и полиция. В результате подросток в отчаянии, не знает, что делать и к кому обращаться.

К сожалению, обе описанные ситуации нередки и даже типичны для детей и подростков. 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, киберсталкинг, кибербуллинг, вовлечение в наркоторговлю или другую незаконную деятельность, склонение к самоповреждению или суициду.

Как вовремя 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 и паттерны:

- поведенческий уровень: 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);

- **когнитивный уровень:** 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;
- **эмоциональный уровень:** 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, если опасная ситуация 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»

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.

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 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 приводит к психической травме — причем у всех членов семьи. Родители могут испытывать ту же гамму чувств, что и ребенок, — гнев, стыд, вину, потерянности. 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.

Если для очной консультации у кого-то из членов семьи не хватает смелости, обратиться за бесплатной и анонимной помощью можно по [телефону доверия](#) или [онлайн](#).

Источник:

Мастер-класс [«Интернет-риски и первая помощь психолога»](#) в рамках 14-го Санкт-Петербургского саммита психологов 2 июня 2020 года