

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

# ПРОСТРАНСТВО СОЦСЕТЕЙ – БЕЗ РИСКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



**СЦЕНАРИЙ  
РОДИТЕЛЬСКОГО ОНЛАЙН-СОБРАНИЯ**

Москва, 2021

Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Центр защиты прав и интересов детей»

**ПРОСТРАНСТВО СОЦСЕТЕЙ –  
БЕЗ РИСКА ДЛЯ ДЕТЕЙ**

СЦЕНАРИЙ  
РОДИТЕЛЬСКОГО ОНЛАЙН-СОБРАНИЯ

**Москва, 2021**

*Сценарий родительского онлайн-собрания разработан  
ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей»  
в рамках государственного задания на 2021 год*

**Пространство соцсетей – без риска для детей.** Сценарий родительского онлайн-собрания / Авторы-составители: О.С. Мелентьева, Е.Г. Артамонова. – М.: ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2021. – 24 с.

Сценарий родительского онлайн-собрания разработан психологами ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей» для методического обеспечения организации работы педагогов, классных руководителей с родительской аудиторией: понятным и доступным языком, но с опорой на научные исследования и актуальные данные.

Информация может быть полезна как педагогам (воспитателям, классным руководителям) для проведения родительского собрания, так и родителям для самостоятельного ознакомления.

© ФГБУ «Центр защиты прав  
и интересов детей», 2021.  
© Мелентьева О.С.,  
Артамонова Е.Г., 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Целевая группа, цель и задачи	4
2. Почему данная тема – проблема? Вступительное слово	5
3. Что важно знать о подростковом возрасте? Почему подростки подвержены рискам в социальных сетях	7
4. Какие риски существуют?	9
5. Как происходит вовлечение? Каких подростков вовлечь легче всего?	17
6. Как понять, что подросток уже вовлечен во что-то опасное?	18
7. Как вести себя родителю, чтобы обезопасить своего ребенка от рисков в социальных сетях?	19
8. Как спасти своего ребенка, если проблема уже есть?	21
9. Куда обратиться, если нужна помощь?	22
10. Полезные программы	23
11. Если хочется узнать больше: полезная информация	23
12. Использованная литература и ресурсы	24

## ПРОСТРАНСТВО СОЦСЕТЕЙ – БЕЗ РИСКА ДЛЯ ДЕТЕЙ

**Целевая группа:** родители (законные представители) подростков в возрасте 11-17 лет.

**Цель собрания:** информирование родителей о путях профилактики и предотвращения интернет-рисков для жизни и психологического благополучия подростков.

**Задачи:**

- Обсуждение особенностей подросткового возраста.
- Определение опасностей, с которыми подросток может столкнуться в Интернете.
- Информирование о механизмах вовлечения подростков в деструктивные игры и сообщества через онлайн-пространство.
- Выделение признаков воздействия на подростка факторов Интернет-рисков.
- Ознакомление с возможностями получения профессиональной помощи (психологической, медицинской и пр.) в ситуациях возникновения угрозы для жизни и психологического благополучия подростка.

## ПОЧЕМУ ДАННАЯ ТЕМА – ПРОБЛЕМА?

### ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Уважаемые родители!

Сегодня мы собрались, чтобы обсудить очень непростую, тревожную тему, связанную с рисками, которые подстерегают наших детей в Интернете.

*Согласно данным «Лаборатории Касперского»:*

1. Более 70% детей говорят, что не могут обойтись без своего смартфона. К 16-18 годам процент таких ребят увеличивается до 85.
2. У 95% опрошенных подростков 13-15 лет уже есть аккаунты в социальных сетях – и это на 18% больше, чем у подростков 10-12 лет.
3. Почти половина детей признается, что скрывает от родителей что-то о своей Интернет-жизни. Это касается сайтов, на которые они заходят и времени, которое они проводят перед экраном.
4. 70% детей хотя бы раз получали приглашение «дружить» от незнакомых пользователей, и в 18% случаев они оказывались взрослыми.
5. Количество школьников, которым приходят запросы на добавление в друзья от незнакомых взрослых, резко увеличивается в возрасте 10-12 лет.
6. Больше четверти опрошенных родителей встречали что-то настораживающее на странице их ребёнка в социальной сети. Чаще с подобными наблюдениями сталкиваются семьи с детьми 13-15 лет (32%).
7. 23% родителей признались, что ни разу не заходили на страницу своего ребёнка, а 64% не используют никакие решения для защиты детей в Интернете.

Вопрос интернет-безопасности становится в наше время одним из самых важных и острых. Уже немалое количество лет мы живем в условиях цифровизации, но четких законов и правил функционирования в ней не создано, и каждый из нас фактически предоставлен самому себе в вопросах обеспечения собственной безопасности и безопасности своих детей. Свобода и открытость интернет-среды помимо позитивного контекста несет в себе еще и сложность, связанную с защитой от разного рода посягательств.

Интернет сейчас можно фигурально сравнить с железной дорогой: с ее помощью одни быстро и с удобством добираются до нужного места, а другие погибают, попадая под поезд.

И всем нам — взрослым и детям — необходимо научиться использовать возможности Интернета во благо, а не в разрушение. Для того, чтобы правильно ими пользоваться, взрослым важно знать, каким образом негативные, опасные вещи из реальной жизни попадают в Сеть, угрожая при этом психологическому благополучию и даже жизни наших детей. На сегодняшнем собрании мы поговорим об этом. Кроме того, мы обсудим, какие меры необходимо предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей от деструктивного влияния Сети или спасти их, если они уже находятся в опасности.

Роль родителя в обеспечении безопасности своего ребенка огромна: так же, как в раннем возрасте, мы учим ребенка ходить, огибая препятствия и внимательно смотреть под ноги, нам необходимо научить его «ходить» и по Сети — уверенно и спокойно, понимая и осознавая все риски. Иными словами, научить осознанному выбору и технике безопасности, как и в «реальной» жизни.

Интернет за последнее время технологически развился, и если раньше он просто содержал информацию и выдавал ее в соответствии с нашими запросами, то теперь представляет из себя сложнейшую структуру, которую в своих целях используют и злоумышленники. В большей степени влиянию злого умысла подвержены дети и подростки. Особенно, когда вкрадчиво и очень настойчиво их ловят на эмоциональные «крючки», подмечая уязвимости и играя на тонких струнах их души: «Тебе грустно? Тебя никто не понимает? Я знаю, что поможет...»

Зачастую мы не знаем, как относиться к такой информации: игнорировать угрозы, не обращать на них внимания или же бросаться спасать своих детей любой ценой? А ведь именно от реакции близких, от их умения вовремя распознать опасность, от их искреннего желания поддержать человека зависит его психологическое благополучие, а нередко и сама жизнь. Чтобы предотвратить возможную беду, мы должны знать, по каким причинам подростки подвержены рискам, какие факторы эти риски провоцируют, и что могут и должны сделать родители, чтобы не допустить фатального исхода в жизни своих детей.

## **ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ? ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ ПОДВЕРЖЕНЫ РИСКАМ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?**

Подростковый возраст полон изменений и в организме, и в психике.

### ***Изменения в организме***

Важная особенность детского организма – неравномерность и волнообразность его развития: периоды усиленного роста («скачки») сменяются периодами замедления. В подростковом возрасте случается последний из таких «скачков». В это время происходит бурный рост всего организма, и зачастую системы органов «не успевают» друг за другом: например, развитие скелета и мышц опережает развитие нервной системы. Изменения непривычны, тело может ощущаться «каким-то не таким», несуразным. Этот «скачок» происходит, в том числе, из-за изменений в гормональной системе: работа желез внутренней секреции перестраивается, половые гормоны активно вырабатываются и выбрасываются в кровь, гормональный баланс изменяется. Половые гормоны возбуждающим образом влияют на структуры нервной системы, вызывая изменения в реагировании на внешний мир.

### ***Изменения в психике***

Для подростка начинается непростой период принятия своей новой внешности. Представления о том, «каким должно быть мое тело», при несовпадении с реальным положением дел ставят самооценку под удар. Брошенная в сторону подростка оценка его внешности может прочно засесть в памяти и вызвать серьезные последствия (например, стать поводом для расстройства пищевого поведения). Вопреки распространенному мнению, эта проблема может касаться и девушек, и юношей.

В этот период подростки особенно ранимы и чувствительны: для них становится крайне важным быть принятыми в группе сверстников. Мнение других подростков теперь является ведущим. Большой проблемой становится ситуация отвержения группой, поэтому подросток может стремиться стать «своим» там, где его точно примут: в антисоциальных сообществах. Кроме того, подросток пытается определить свою идентичность, включаясь в разные группы, «пробуя» себя в них.

Мышление в подростковом возрасте усложняется: взгляды на социальные институты, культурные ценности и общество становятся более сложным и осмысленным. По-новому выстраиваются отношения со взрослыми и сверстниками. Формируется внутренняя картина мира, собственные нормы, ценности, идеалы, на основе которых подросток совершает поступки и, в целом, относится к окружающей его действительности. Подросток теперь умеет мыслить,

используя абстракции и неправдоподобные ситуации. Отсюда – большая увлеченность жанром фэнтези, эскапизм (бегство от действительности в чтение, творчество и пр.). Подросток «тестирует» границы реальности и свои границы, пытается определить свое место в этом мире, в том числе, относительно того, что ему позволительно, а что – нет. При неблагоприятном исходе это может привести к рисковому поведению, бурным протестам, пробе наркотических веществ.

Способность мыслить абстрактно влияет и на отношения с родителями. Подросток сопоставляет свои представления об идеальном родителе с тем, что имеет в реальности. Часто по отношению к матери и отцу подросток настроен критически: количество семейных ссор может расти. Многие исследователи полагают, что подобные конфликты на, казалось бы, повседневные темы (домашние обязанности, одежда, цвет волос, пирсинг и пр.) даже полезны, поскольку позволяют подросткам опробовать свою независимость в решении относительно безобидных вопросов в безопасной домашней обстановке.

Тем не менее, фигура родителя отходит на второй план, авторитет снижается, старые воспитательные приемы перестают работать. Возникает необходимость перестраивать взаимоотношения с учетом растущих возможностей подростка и изменений в его личности.

Нестабильное, промежуточное положение (включенность и в мир взрослых, и в мир детства) обуславливает тревожность, эмоциональную подвижность, конфликтность, максимализм, застенчивость подростка и неустойчивость его самооценки. Мир предстает «черно-белым», а проблемы и трудности могут казаться неразрешимыми. Сопrotивляемость стрессу снижается.

Все эти особенности закономерны и естественны в подростковом возрасте, однако при неблагоприятном стечении обстоятельств они могут явиться или быть специально использованы кем-то, что усиливает риски и угрозы для жизни и психологического благополучия. К сожалению, тенденция вовлечения подростков в различные опасные направления посредством Интернета за последние годы сохраняется, лишь изменяя свои формы.

Вдобавок к тем сложностям, с которыми сталкиваются подростки только из-за особенностей своего возраста, необходимо отметить довольно сильное давление информационного потока. И в этом отношении нашим детям сейчас сложнее,

чем было нам когда-то. Нагрузка на нервную систему подростка высока: стимулов из внешней (в нашем примере – информационной) среды много, нагрузка на слух и зрение возросла.

Перспектива остаться вне информационного потока сейчас вызывает у многих тревогу. А создатели контента используют это в своих целях, из раза в раз

увеличивая его «производство». Огромное количество фильмов, нескончаемая новостная «лента» в социальных сетях, видео, картинки, тексты, игры... Противостоять этому непросто.

Интернет «пускает свои длинные щупальца» и в нашу личную жизнь. Мы знакомимся, заводим отношения, переживаем яркие и драматические моменты посредством Интернет-пространства ничуть не реже (возможно, даже чаще!), чем в реальном мире. Одним словом, Интернет прочно укоренился в нашей жизни. Противостоять технологическому прогрессу невозможно, а вот обуздать, выработав определенный «стиль жизни» в нем и освоив правила, по которым он работает – вполне реально.

### **КАКИЕ РИСКИ СУЩЕСТВУЮТ?**

Подростки, находясь в Интернет-пространстве, зачастую не осознают всех рисков, которые могут их подстергать.

Интернет дает ощущение ложной защищенности и свободы. Можно спрятаться на «фейковом» аккаунте и думать, что твои действия останутся безнаказанными. Это иллюзия, о которой мы должны рассказать нашим детям.

В Интернете для подростков существует множество угроз:

- Вовлечение в опасные группы и движения.
- Буллинг (травля) в Интернете.
- Домогательство, педофилия.
- Завладение личной информацией или материалами с целью шантажа.
- Кража паролей/аккаунтов в социальных сетях или играх.
- Зависимость от социальных сетей.
- Зависимость от сетевых игр.
- Доступность материалов, предназначенных для более взрослой аудитории.
- Фишинг (создание сайтов-двойников с целью наживы во время покупки товаров или услуг).
- Нежелательные покупки и многое другое.

Сегодня мы остановимся на тех рисках, которые, по нашему мнению, представляют наибольшую опасность для жизни и психологического благополучия подростка.

#### ***Вовлечение в опасные группы и движения***

**Ультрадвижение («ультрас»), «околофутбольщики», «оффники», «лесное движение», «хулиганы».** Эти субкультуры различны по происхождению, внутренним правилам, имеют свою специфику, но их объединяет одно – в них ценится физическое насилие для отстаивания своих интересов, и насилие это «выходит в реальность» – люди собираются на массовые встречи с драками

(«забивы»), зачастую применяется оружие (ножи, пистолеты, кастеты). Практикуется вандализм, массовые беспорядки, в ряде случаев – убийства. Представители некоторых из этих субкультур яростно болеют за свою футбольную команду и отстаивают ее интересы насильственными путями, некоторые же к футболу имеют посредственное отношение или не имеют его вообще.

Приверженцев этих субкультур легко отличить по следующим признакам:

- **Внешний вид:**

Одежда особых марок (Off-White, Merc London, Lacoste, Fred Perry, Stone Island Нарарігі, камуфляжные вещи, футболки с надписями «Спутник 1985» или «Невиновных нет»). Обувь – кроссовки Adidas с белыми полосками, New Balance). Зачастую из-за неимения достаточных средств подростки покупают подделки одежды и обуви данных брендов. К одежде относятся крайне придирчиво: встретив на улице прохожего, одетого в вышеописанные вещи, могут агрессивно попросить его «пояснить за шмот», то есть доказать, что он имеет право носить такую одежду.

Символика: татуировки, личные вещи со скандинавскими, старославянскими, языческими знаками или эмблемами футбольных команд.

- **Специфический лексикон:** использование слов и фраз «забив», «махач», «шавка», «пояснить за шмот» и пр.

### **Почему подросток попадает в эти движения?**

- из-за опыта насилия в семье: когда подросток не может «дать сдачи» агрессору, свою злость он выражает в подобных субкультурах;

- в них ощущается сильная сопричастность группе (из-за четких правил и признаков, по которым можно отличить «своих» от «чужих»), ощущение товарищества, «братского плеча»;

- переживаются эмоционально заряженные, «опасные» события (например, массовые драки или побег от полиции), сплывающие группу;

- выйти из этих движений проблематично: поскольку есть четкое разделение на «своих» и «чужих», в ситуации, когда подросток хочет покинуть такую группу (и перестает быть «своим»), агрессия группы может быть направлена на него.

Не идентичны, но близки по уровню агрессивности и тяжести последствий своей «деятельности» субкультуры А.У.Е. и анархистов.

**А.У.Е.** – субкультура, название которой расшифровывается как «арестантский уклад един» или «арестантское уркаганское единство». Примечательна тем, что существует в школах, интернатах, детских домах и училищах только на территории постсоветского пространства. С 2020 года признана экстремистской организацией. Главная идея (и ценность) здесь – культ преступной (в частности, воровской) жизни. Члены данной субкультуры

выказывают негативное отношение к органам правопорядка. знают и соблюдают «воровской кодекс», имеют направленность на будущее тюремное заключение, ожидают его как позитивное явление. В субкультуре есть четкая иерархия и правила: подростки, в большинстве случаев, находятся в «низах» этой иерархии и исполняют поручения более старших по статусу. Поручения обычно касаются сбора средств для «верхушки» движения – взрослых людей, отбывающих наказание в местах лишения свободы. Деньги подростки «добывают» соответствующими методами – вымогательством, воровством, грабежом, разбоем. Вовлечение подростка происходит по следующей схеме: ему предлагают совершить мелкое противоправное действие или просто покурить, а потом используют этот поступок для шантажа: «если ты не будешь делать то, что я тебе говорю, то я...».

Приверженцы этих субкультур имеют яркие признаки:

- Внешний вид:

Спортивные костюмы, кепки-«уточки», кроссовки.

Символика: «тюремные» татуировки: надписи на пальцах, восьмиконечная звезда и пр., ношение колец-«печаток».

- Специфический лексикон: использование слов и фраз из тюремной лексики: «скидываться на общак», «греть зону», «опустить», «ботать по фене» и пр. Просмотр тематических фильмов, прослушивание «блатной» музыки, игра в нарды, карты.

### **Почему подросток попадает в это движение?**

➤ Воспитание в неблагополучной семье (имеющей схожие ценности, членов семьи с опытом пребывания в тюрьме, а также в случае потребности подростка в протекции, защите, влиятельной мужской фигуре рядом).

➤ В случае с благополучными подростками роль играет следующий фактор. Подростки романтизируют многие запретные события и действия. В 90-е годы в нашей стране наблюдалась популяризация криминала: фильмы, сериалы, где преступники представляли смелыми, дерзкими, решительными и авторитетными. Закономерно, что этот героический образ манит.

➤ Сильное ощущение сопричастности группе, важности своего вклада, товарищества, «братского плеча».

➤ Членство в данной субкультуре дает подростку якобы уверенность в будущем: «буду помогать старшим» – «попаду в тюрьму» – «помогать будут уже мне». Поскольку пребывание в тюрьме романтизируется и воспринимается подростком как верный «по понятиям» способ существования в этом «несправедливом» обществе, такое развитие событий его более чем устраивает и даже выглядит желанным. Конечно, в большинстве случаев такой сценарий касается подростков из экономически неблагополучных семей, в которых шансы

«устроиться» в жизни (получить достойное образование, найти хорошую работу, обеспечивать себя и семью) невелики.

➤ выйти из этих движений также проблематично из-за риска обращения агрессии группы на подростка как на «предателя».

**Анархисты** – субкультура, главной идеей которой является отрицание структур власти и каких-либо общественных авторитетов. Анархизм – общее наименование ряда систем взглядов, которые базируются на человеческой свободе и отрицают необходимость управления обществом с помощью государства. Приверженцы данной субкультуры выступают за самоуправление жизнью, трудом, бытом и т.д. Данное движение культивирует агрессию (в том числе, с применением оружия) и склонно к противоправным действиям: экстремизму, вандализму, массовым беспорядкам, убийствам, насилию и пр.

Признаки представителей движения анархистов:

- Внешний вид:

Балаклава, удобная для драк и бега одежда «защитной» расцветки, высокие ботинки-берцы.

Символика: буква «А», вписанная в круг, флаги с революционными символами.

- Специфический лексикон: использование фраз «Анархия – мать порядка», «Свобода, равенство, братство» и пр. Просмотр тематических фильмов, чтение антиправительственной литературы, распространение листовок, интерес к истории революции и технологии изготовления взрывчатых веществ, иногда – увлеченность панк-рок музыкой.

### **Почему подросток попадает в это движение?**

Причины схожи с упомянутыми ранее: воспитание в семье со схожими ценностями, опыт насилия и неспособность выразить агрессию напрямую, чувство единения и сопричастности группе, сплочение из-за опасной деятельности, вызывающей переживание сильных эмоций, трудности выхода из группы.

И анархисты, и представители других вышеупомянутых движений используют аббревиатуру А.С.А.В. («all cops are bastards»), которой выражают резкую антипатию к правоохранительным органам.

Важно знать, что если статус подростка в семье (уровень уважения, принятия, учета мнения, предоставления прав и свобод) будет ниже его статуса в любой другой социальной группе, то он обязательно будет тяготеть к этой группе.

**Скулшутинг** (стрельба в школе) – это акт вооруженного нападения учащегося (группы учащихся) на школьников и учителей внутри учебного

заведения. Иногда нападение заканчивается суицидом стрелка. Термин получил широкое распространение после расстрела школьников в американском штате Колорадо в школе «Колумбайн» в 1999 году.

Цели подростков, устраивающих массовые расстрелы, различны: наказать обидчиков за травлю, быть услышанным, прославиться (заявить о себе, выйти из тени, стать известным, мужественным, ощутить в себе силу и гордость), «очистить общество от неправильных людей» (в случае, если стрелок имеет психическое расстройство, например, болен шизофренией).

В этот крайне опасный процесс могут вовлечь также через социальные сети.

### **Почему подросток на это идет?**

➤ он подвергается травле в школе, отвергнут в группе сверстников, остро ощущает свою несостоятельность;

➤ имеет особенности личности (например, страдает антисоциальным расстройством) или психическое заболевание;

➤ имеет проблемы в семье: зачастую родители либо практикуют насилие в воспитании, проявляют агрессию, подавляя ребенка, либо относятся попустительски, не обращая на него внимания и не вникая в его интересы;

➤ к оружию есть легкий доступ, а методы выявления потенциально опасных людей при выдаче лицензии недостаточно эффективны, к тому же, возраст выдачи лицензии на оружие до некоторых пор был небольшой – 18 лет;

➤ большое влияние на распространение этого явления оказывают СМИ. Для подростков появляется ролевая модель, предлагается готовое решение их проблем. Известно, что массовое освещение события в школе «Колумбайн» повлекло за собой серию подобных случаев в других учебных заведениях.

Вышеупомянутые причины могут перекликаться между собой.

Скулшутинг – проблема, требующая комплексного включения большей части общества: учителей, сотрудников полиции, социальных работников, сотрудников МЧС России, психологов, СМИ, самих учеников и их родителей.

### **Что может сделать родитель, чтобы снизить риск возникновения стрельбы в школе?**

- Быть внимательным и чутким к ребенку, знать особенности его темперамента и характера, обращать внимание на их изменение. Обращать внимание на психическое здоровье ребенка и предпринимать меры в случае его ухудшения.

- Быть в курсе его взаимоотношений в школе. Если ребенок подвергается травле, задача родителя – остановить это.

- Если травле подвергается кто-то из одноклассников ребенка – также проявить инициативу в ее прекращении. Формировать у своего ребенка нулевую толерантность к буллингу.
- Проанализировать свои стратегии воспитания и помнить, что авторитарное и жестокое обращение в семье может зародить в ребенке агрессию и сделать его инициатором травли в классе.
- Не держать собственное оружие в доступе для ребенка. Зачастую стрелки используют оружие, которым владеют их родители.
- Анализировать социальные сети ребенка: многие из стрелков состояли в тематических группах и озвучивали свои намерения.

**Кибербуллинг** – травля в интернет-пространстве. С проблемой стрельбы в школе тесно связана проблема травли, которая с развитием технологий приобрела новую форму. Механизмы травли в реальности и травли в сети похожи, но кибербуллинг опасен еще и тем, что он непрерывен, может происходить круглосуточно, от него не скроешься и не уйдешь домой. Также кибербуллинг отличается тем, что в него может быть вовлечено большее количество людей. Иногда буллинг в реальности перетекает в кибербуллинг и наоборот.

Дети, которые особенно страдают от кибербуллинга, видят особую ценность и значимость в социальных сетях, и просто выключить телефон и удалить свои страницы для них так же страшно, как и перестать существовать. Тем самым они попадают в ситуацию двойного давления: с одной стороны - травля, которую они не в состоянии остановить, с другой стороны - невозможность прервать поток агрессии, покинув соцсети. Возникает когнитивный диссонанс, приводящий к тому, что ситуация затягивается и усугубляется, нанося подростку психологическую травму.

**В ситуации травли важно знать следующее:**

- ***Поводы для буллинга могут быть любыми*** (особенности внешнего вида и здоровья (низкий или высокий, худой или толстый, веснушки, акне, плохое зрение, дефект речи, цвет кожи, цвет волос) или характера ребенка (тихоня или выскочка), социальный статус его семьи (бедные или, наоборот, зажиточные), умственные способности (слишком умный или слишком глупый) и многие другие. Вызвать на себя реакцию агрессии может любой человек.
- ***Жертва не виновата в том, что ее травят.*** В ситуации буллинга виноват только агрессор и тот, кто ситуацию «подпитывает»: группа поддержки агрессора, бездействующие свидетели травли.
- ***Родитель может и должен прекратить травлю.*** Для этого задействуются разные структуры: от руководства школы до правоохранительных органов.

- **Чем раньше родитель узнает о травле ребенка, тем лучше.** Поэтому так важно иметь доверительные отношения и поддерживать у ребенка уверенность в том, что он может рассчитывать на помощь в любых обстоятельствах.

**«Группы смерти» в социальных сетях** – это сообщества, в которых подростки играют в своеобразную игру, итогом которой является подготовленный суицид. Обычно в названиях этих групп присутствуют метафоры про животных (например, китов), а в содержании находятся депрессивные песни, мрачные картинки и грустные цитаты – контент, связанный с темой смерти, бессмысленности жизни, ненужности, отверженности. В «игре» каждый ребёнок должен выполнить ряд заданий, сложность и опасность которых с каждым разом возрастает. В качестве последнего задания выступает самоубийство.

Исследователи полагают, что сами по себе «группы смерти» не провоцируют самоубийства, но «собирают» в одном месте подростков с готовностью совершить суицид и стимулируют этот поступок. Причины такого поведения – не сами «группы смерти», а те же самые, что и в случае суицида в реальности: опыт жестокого обращения, безнадзорности и отсутствия доверительных отношений с родителями, травля в школе и пр. Тем не менее, опасность этих сообществ в том, что они могут форсировать намерения подростка совершить самоубийство, тем самым отняв время, за которое ему можно было бы помочь.

**Группы в социальных сетях, провоцирующие расстройства пищевого поведения (РПП).** В данных сообществах пропагандируется культ крайне худого тела и частей тела (скул, ключиц, бедер и пр.), в соответствии с этим – жестких ограничений в питании. Подростки образуют пары или мини-группы по похудению, чтобы поддерживать друг друга в этом процессе и не давать «сорваться», используют различные экстремальные схемы диет (например, питаюсь по 300-400 Ккал

в день, употребляя только кофе/яблоки/шоколад/воду и т.д). Помимо диет, для снижения веса используют лекарства – слабительное и диуретики, Редуксин, Флуоксетин (Прозак), сироп от кашля «Бронхолитин», избавляются от только что съеденной пищи, вызывая рвоту, изнуряют себя спортом, принимают ванны с большим количеством соды. Если «срывы» все же случаются, за ними следует самонаказание.

В данной ситуации важно следующее:

- Понимать, что РПП – это **болезнь**. Специалисты, которые эффективно лечат ее – психиатр и психотерапевт. Зачастую эта болезнь требует назначения лекарств.

- Данная болезнь имеет **большой риск** завершиться смертью от физического истощения или суицида. Многие люди, имеющие РПП, также страдают депрессией.

- РПП болеют люди **любого** пола, любого возраста и любого социального статуса.

- Не каждый подросток заболевает РПП, попадая в подобные группы в социальных сетях. «Заходят далеко» самые «упорные» – подростки из **группы риска** данного заболевания. Исследователи считают, что в его основе лежит и генетическая предрасположенность, и влияние среды (наличие психологических травм, ситуации насилия, травли, воспитание в «культе перфекционизма» и пр.). То есть, человек с РПП, не виноват в этом и не может просто «взять и перестать».

- РПП существовали задолго до появления Интернета и социальных сетей. «Группы похудения», как и в случае с «группами смерти», объединяют таких людей вместе, подталкивая подростка из группы риска к болезни и давая ему множество инструментов скорейшего вхождения в нее.

- Попадая в подобную группу, подросток оказывается в двойственной ситуации: с одной стороны, он чувствует поддержку в своих намерениях похудеть, чувство сопричастности группе, с другой стороны – «срывы» жестко осуждаются ее членами, тем самым усложняя путь отступления.

Следующие интернет-риски: **домогательство, педофилия, завладение личной информацией или материалами с целью шантажа и кража паролей.** Здесь они объединены в одну группу, поскольку имеют общий способ предупреждения – обучение ребенка навыкам безопасного пребывания в Интернете.

Родитель должен донести до ребенка следующие **правила:**

- Не публиковать в социальных сетях информацию, по которой твое местонахождение можно узнать (адрес, номер школы и др.).

- Держать страницу закрытой, в настройках разрешить отправку сообщений только друзьям и друзьям друзей.

- Не идти на контакт с незнакомцами (и помнить, что даже за безобидной страницей сверстника может скрываться педофил).

- Не встречаться в реальности с незнакомцами из социальных сетей.

- Не высылать никому материалы, которые можно использовать для шантажа (например, пикантные фото, по которым тебя легко опознать).

- Отказывать – это нормально. Не нужно бояться обидеть собеседника, если он просит сделать что-то неприятное для тебя.

- Создавать сложные пароли, различные для каждой социальной сети и электронной почты. Хранить пароли в надежном месте. Менять их с периодичностью 2-3 месяца. Настроить двухэтапную аутентификацию.

- Обращаться за помощью, если не справляешься с ситуацией. Как и в предыдущих ситуациях, крайне важно поддерживать атмосферу доверия в отношениях. Инструменты шантажа и манипуляции работают тогда, когда мысль, что о ситуации узнают родители, вызывает у подростка ужас или стыд.

## КАК ПРОИСХОДИТ ВОВЛЕЧЕНИЕ?

Разберем механизм вовлечения в опасные сообщества на примере «групп смерти». Самое простое, чем можно привлечь подростка – это игра. В игры в детстве играли все, игры кажутся абсолютно безопасными, создается ощущение, что из них можно беспрепятственно выйти. В этом заключается первое и самое важное заблуждение. Иллюзия безопасности и любопытство становятся ступенькой входа в игру.

**Воронка вовлечения** в деструктивные сообщества в интернет-пространстве:

**1. Появление в Интернете общей информации.** Открытые темы по вопросам самоубийства, травли и т.д.

**2. Для тех, кто «созрел», обозначаются условия** вступления в группу: выполнение какого-либо задания, иногда может понадобиться рекомендация членов группы. Появляется иерархия.

**3. Формируется группа для «своих».** В ней необходимо соблюдать правила, обязательно выполнять определенные действия, чтобы оставаться ее членом. Здесь же появляются гласные или негласные «санкции» для тех, кто захочет покинуть группу. Кроме того, подростку необходимо отслеживать все новости в группе, оставаясь в непрерывном информационном потоке.

**4. Переход в закрытые чаты и личные сообщения.** Подготовка к действиям в реальном мире. Выход из виртуального пространства в реальное.

**5. Реализация основной цели «воронки вовлечения» – выполнение задания в реальном мире.**

## КАКИХ ПОДРОСТКОВ ВОВЛЕЧЬ ЛЕГЧЕ ВСЕГО?

*Причины, по которым подростки склонны к отклоняющемуся поведению, соответственно, находятся в «группе риска»:*

- **медико-биологические** (врожденные болезни, нарушение в психическом и физическом развитии, заболевания матери и ее образ жизни, травмы внутриутробного развития и пр.);

- **социально-экономические** (воспитание в семье с низким доходом, в безработной семье, семье, ведущей антисоциальный образ жизни;

неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье, воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков и запрещенных веществ);

- **психологические** (отчуждение от социальной среды, нарушение общения со сверстниками и взрослыми, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в адаптации в социуме, неустойчивая или заниженная самооценка, особенности темперамента и характера (акцентуации, внушаемость, ведомость, эмоциональная подвижность, агрессивность, застревание в негативных эмоциях, незакрытая потребность в тепле, близости, потребность быть принятым и услышанным) практика деструктивных стилей воспитания в семье (гипоопека и гиперопека, авторитаризм, жестокое отношение, насилие в семье и пр.);

- **педагогические** (преобладание низких оценок, неуверенность в своей учебной деятельности, отсутствие интересов к учению, закрытость для нового опыта и пр.)

### **КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ПОДРОСТОК УЖЕ ВОВЛЕЧЕН ВО ЧТО-ТО ОПАСНОЕ?**

О наличии опасности могут говорить следующие признаки:

- резкое изменение внешнего вида, фона настроения и поведения, подросток ведет себя нетипично (становится раздраженным, скрытным, погруженным в мысли или наоборот, находится в возбужденном состоянии);

- резкое падение успеваемости;
- трата денег на неизвестные вам цели;
- наличие синяков, порезов, ссадин, порванной одежды;
- частое отсутствие дома по неизвестным вам причинам;
- частый выход в Интернет, особенно – ночью. Вы замечаете, что он делает это тайком от вас;

- нежелание подростка обсуждать с вами группы в социальных сетях, в которых он состоит, и свои действия в ней;

- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, создание страниц-«фейков»;

- выполнение различных заданий и их видеозапись;
- появление на страницах в социальных сетях записей, картинок, музыки и видео подозрительного для вас содержания, хэштегов «заглушить душевную боль физической», «ненавижу всех», «лифты несут людей в небеса», «40 кг», «Ана», «Мия» и др. Подростки часто публикуют подобное в попытке привлечь на себя внимание. Эти признаки необходимо замечать.

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ, ЧТОБЫ ОБЕЗОПАСИТЬ СВОЕГО РЕБЕНКА ОТ РИСКОВ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ?**

В этот период очень важно тактичное, доверительное отношение с вашим ребенком, принятие его взросления, расширяющихся возможностей и желания эти возможности реализовать. Особенность (и опасность) этого возраста в том, что подросток начинает ощущать себя взрослым, требует, чтобы окружающие относились к нему как ко взрослому, но функция прогноза последствий своих поступков развита у него недостаточно, что в сочетании с импульсивностью в поведении может привести к нехорошему исходу. Задача родителя – найти тот воспитательный баланс, при котором не будет подавлена самостоятельность ребенка, но нежелательные последствия его поведения будут сведены к минимуму.

Рекомендации можно свести к следующему:

### **1. Будьте внимательны к состоянию своего ребенка и его изменениям.**

Подавленность, депрессивность, нелюдимость, закрытость, агрессивность – это НЕ норма для подросткового возраста, а сигнал того, что у ребенка есть проблема. Вопреки распространенному мнению, подростковый возраст не обязательно влечет за конфронтацию с родителями. Лишь у 10-20% подростков наблюдается резкое ухудшение поведения.

### **2. Будьте готовы к тому, что ваш авторитет ослабнет.**

Это – нормальный процесс. Старая тактика воспитания может перестать работать, необходимо будет перестраивать всю систему взаимоотношений, давая ребенку больше свободы, но при этом оставаясь в ответе за его поступки и их последствия.

### **3. Проанализируйте стиль своего воспитания. Доверяет ли вам ребенок?**

Обращается ли в трудных ситуациях за советом или помощью? Делится ли переживаниями и своим взглядом на вещи? Любите и принимаете ли вы его любого – провинившегося, неидеального?

Если «да» – прекрасно, поддерживайте доверительный контакт и дальше.

Если «нет» – ваша родительская задача – установить с ребенком контакт, если он не был установлен ранее или был потерян. Создайте для него атмосферу безусловного принятия: дайте ему понять, что он важен, любим и находится под защитой, несмотря ни на что.

**4. Интересуйтесь тем, что действительно хочется и нравится вашему ребенку.** Не давите на него, навязывая что-то свое. Подмечайте, в чем он успешен, что ему удастся лучше, к чему есть склонности, и направьте его в такую деятельность (конечно же, учтя его желание) – так он сможет самоутвердиться конструктивным способом и сформирует здоровую самооценку.

**5. Разговаривайте, обсуждайте, дискутируйте.** Подростку важно, чтобы его мнение было услышано. Слушайте, задавайте вопросы, интересуйтесь позицией

относительно каких-либо вещей и событий, высказывайте своё мнение, но не представляйте его как единственно верное, уважайте слова, сказанные ребенком. Понимание того, что тебя выслушают, не осудив – основа доверия и обращения за помощью в сложных ситуациях.

**6. Используйте приемы открытой коммуникации** – прямо выражайте недовольство и обиды. Делайте это «экологично» – через приемы Я-высказываний, не обвиняя собеседника, а обозначая свои чувства от произошедшего.

*Примеры неконструктивных высказываний:* «Где ты шлялся?»; «Молчи и учи уроки, знания пригодятся в жизни»...

*Примеры конструктивных высказываний:* «Я злюсь и расстраиваюсь, что ты пришел домой позже, чем мы договаривались. У меня есть ощущение, что мои просьбы неважны»; «Когда ты говоришь, что тебе не нужна школа, я расстраиваюсь, потому что хочу, чтобы твоя будущая жизнь сложилась хорошо».

**7. Прививайте ценности.** Семья – источник ценностей, морали, взглядов на мир, понимания того, что плохо, а что хорошо. Какие ценности пропагандирует ваша семья? Показывайте на своем примере, что для вас ценно, прививайте уважение к общественным нормам. Устраивайте совместные просмотры новостей, фильмов с последующим обсуждением поступков героев. Узнайте, какие книги нравятся вашему ребенку, прочитайте их, обсудите с ним.

**8. Уважайте вашего ребенка,** не позволяйте себе оценочных слов вроде «жирный», «неуклюжий», «тупой». Не давайте негативных комментариев по поводу частей тела и других элементов внешности ребенка, его способностей. Такие высказывания прочно укореняются в памяти ребенка и порой создают трудности всю оставшуюся жизнь.

**9. Будьте честными и искренними со своим ребенком.** Подростки очень чувствительны к неправде. Извиняйтесь, если понимаете, что были неправы.

**10. Если ребенок доверил вам тайну – сохраните ее и ни в коем случае не используйте эту информацию против него.**

**11. Учите справляться с эмоциональными трудностями и противодействовать внешним препятствиям.** Обсуждайте различные сложности в его жизни, его чувства по отношению к ним. Анализируйте ситуацию и вместе находите пути выхода из нее. Не критикуйте и не ругайте ребенка, а постарайтесь аргументировано объяснить ему, в чем он не прав, и научите его находить наиболее благоприятный выход из ситуации.

**12. Учите отказывать, говорить «НЕТ».** Будьте готовы, что в таком случае «НЕТ» скажут и вам. В таких ситуациях помните, что семья – тренажер для оттачивания навыков для взрослой жизни.

**13. Будьте в курсе жизни ребенка, но не вмешивайтесь в нее.** Знайте, кто его друзья, какие у него интересы, чем он увлечен, какие у него цели и планы,

трудности и слабые стороны. Будьте в курсе того, что он пишет и выкладывает на страницах в социальных сетях.

**14.** Подростки хотят и требуют свободы. **Дайте вашему ребенку эту свободу**, но в разумных пределах: пусть сам выбирает хобби, друзей, планирует распорядок своего дня, трату карманных денег. В таких ситуациях помните, что самостоятельность в этих вопросах пойдет ребенку на пользу, но не забудьте обсудить границы дозволенного и санкции при их нарушении.

**15.** Пока ваш ребенок находится в раннем подростковом возрасте, возможно установить на его смартфон функцию **родительского контроля**. Но знайте, что запрет всегда побудит подростка нарушить его, и чем старше ребенок становится, тем ожесточеннее он противостоит этим запретам.

**16.** **Проинформируйте об опасностях, которые могут его поджидать** (в том числе, в Интернете). Объясните четкие признаки, по которым он может понять, что его вовлекают во что-то плохое. Общие правила безопасности, которые работают в реальном мире, работают и онлайн.

## **КАК СПАСТИ СВОЕГО РЕБЕНКА, ЕСЛИ ПРОБЛЕМА УЖЕ ЕСТЬ**

**1. Если вы узнали, что ребенок состоит в деструктивных группах в социальных сетях:**

- Организуйте доверительный разговор. Дайте ребенку понять, что вы не осудите его и не будете ругать. Выслушайте его, узнав все подробности. Сдержите слово.
- Выясните, почему ему важно быть в деструктивном сообществе, что он от этого получает. Совместно найдите способ удовлетворения этой потребности более безопасными путями.

- При необходимости обратитесь к специалисту.

**2. Если вы узнали, что ребенок подвергается травле, вымогательству, ему пишет педофил:**

- Организуйте доверительный разговор. Пообещайте ребенку, что вы не осудите его и не будете ругать. Выслушайте его, узнав все подробности. Сдержите обещание, даже если услышанное вызовет у вас сильные эмоции. Если чувствуете, что выходите из себя – возьмите тайм-аут, уединитесь, вернитесь к разговору чуть позже.

- Вместе обсудите конкретные шаги по выходу из этой ситуации, роль каждого из вас в ее разрешении. Если ситуация касается школьного коллектива, задействуйте руководство школы, в ряде случаев – правоохранительные органы. Удалите страницы ребенка в социальных сетях, на которые ведется атака. Не поддавайтесь на шантаж и ни в коем случае не пересылайте деньги.

## КУДА ОБРАТИТЬСЯ, ЕСЛИ НУЖНА ПОМОЩЬ

Просить помощи у специалистов, если не справляетесь сами – нормально.  
Вы можете:

1) *Позвонить на горячие линии:*

- Горячая линия Центра защиты прав и интересов детей по оказанию психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям): **8 (800) 555-89-81;**

- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: **8 (800) 2000-122;**

- Московская служба психологической помощи населению: **8 (499) 173-09-09;**

- Телефон неотложной психологической помощи: **051** — с городского телефона или **8 (495) 051** — с мобильного телефона;

- Неотложная психологическая помощь Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования и науки города Москвы»: **8 (800) 250-11-91;**

В экстренной ситуации:

- экстренная медико-психологическая помощь: **8 (499) 791-20-50;**

- телефон горячей линии психологической помощи МЧС России: **8 (495) 989-50-50;**

- Горячая линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета РФ: **8-800-200-19-10;**

2) *Обратиться к специалисту на сайте психологической помощи подросткам:*

**мырядом.онлайн**

**ПомощьРядом.рф (pomoschryadom.ru)**

**твоятерритория.онлайн**

3) *Обратиться в организацию, которая специализируется на теме травли в школе:* АНО БО «Журавлик» (программа «Травли NET»):  
**+ 7 963 995 29 99, info@zhuravlik.org**

4) *Обратиться в центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи (ППМС-центры).* Ближайший к вам можно найти по ссылке <https://ovzrf.ru/navigator/>

## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОГРАММЫ

**iProtectYouPro** – программа-фильтр Интернета, позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.

**Kids Control** – контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.

**Mipko Time Sheriff** – контроль времени, проводимого ребенком за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.

**Net Police Lite** – родительский контроль – запрет посещения сайтов определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

**ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР** – программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные отечественные сайты и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена.

**Kaspersky Safe Kids** – контроль времени использования устройства, мониторинг активности в Facebook и ВКонтакте, данные о местонахождении ребёнка и заряде батареи устройства.

## ЕСЛИ ХОЧЕТСЯ УЗНАТЬ БОЛЬШЕ: ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Психологическая безопасность детей и подростков в образовательной среде: рекомендации для руководителей, педагогов, психологов образовательных организаций, а также памятки для подростков и их родителей;
- Профилактика Интернет-рисков: методические рекомендации для педагогов и родителей;
- Наглядно-методическое пособие для родителей «Формула семьи»;
- <https://растимдетей.рф/articles/uchimsya-osoznannomu-roditelstvu>
- Книга «Общаться с ребенком. Как?», Гиппенрейтер Ю.Б.
- Книга «Язык жизни. Ненасильственное общение», Розенберг Маршалл
- Книга «Если с ребенком трудно», Петрановская Л.В.
- [https://www.youtube.com/watch?v=W\\_XwekfKdnY](https://www.youtube.com/watch?v=W_XwekfKdnY) (видео про безопасность в Интернете в рамках акции УРОКБЕЗОПАСНОСТИ.РФ)
- <https://www.kaspersky.ru/blog/digital-literacy-for-everyone/9004/> (блог «Лаборатории Касперского»)

## ИСПОЛЬЗОВАННАЯ ЛИТЕРАТУРА И РЕСУРСЫ

1. Есаков С.А. Возрастная анатомия и физиология (курс лекций). — Ижевск: УдГУ, 2010. — 196 с.
2. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. — 9-е издание. — СПб.: Питер, 2005. — 940 с: ил. — (Серия «Мастера психологии»).
3. Карabanова О.А. Возрастная психология. Конспект лекций/Издательство «Айрис-пресс», 2005 г. — 239 с. : табл.
4. Протопопова Е.Г., Казенная Е.В. Нападения на учебные заведения: феномен «скулшутинг» и психологические аспекты безопасности образовательной среды // Образование личности / ред. Е.Г. Артамонова // АНО «ЦНПРО» — 2019. — №1. — С.12-19.
5. Рыбакова Л.А., Бабынина Т.Ф. Дети группы риска: особенности развития, психолого-педагогические технологии работы с детьми группы риска: Учебное пособие. — Казань: Бриг, 2015. — 199 с. : ил.
6. Данные «Лаборатории интеллектуального анализа больших данных социальных медиа» ЦНТИ МФТИ и «Крибрум», разработчика платформы многофакторного мониторинга социальных медиа в режиме реального времени. — М.: АО «Крибрум», 2019. — 40 с.
7. Основы кибербезопасности «Лаборатория Касперского» [Электронный ресурс]. – URL: <https://csr.kaspersky.com/education/main.html> (дата обращения 10.12.2021 г.)
8. Материалы, представленные на круглом столе «Защита детей от интернет-контента, наносящего вред их психическому, физическому, духовному и нравственному здоровью», проходившем в Общественной палате Российской Федерации 11.06.2021 г.
9. Материалы, представленные Н. Касперской на форуме «Цифровая гигиена. Молодежь в сети», проходившем на площадке пресс-центра МИА «Россия Сегодня» 28.03.2019 г.
10. Методические материалы по признакам девиаций, действиям специалистов системы образования в ситуациях социальных рисков и профилактике девиантного поведения обучающихся. М: МГППУ, 2018 г., [Электронный ресурс]. – URL: [https://mgppu.ru/about/publications/deviant\\_behaviour](https://mgppu.ru/about/publications/deviant_behaviour) (дата обращения 10.10.2021)