

4. Опасные тренды в социальных сетях

Информационные карточки, подготовленные АНО «Национальные приоритеты совместно с Альянсом (доступны на ресурсах Объясняем.рф)

Примеры рискованных тем в соцсетях:

РФ



- ◆ игры с удушьем и задержкой дыхания
- ◆ прыжки с высоты, падения, экстремальные «проверки»
- ◆ самоповреждение «ради видео»
- ◆ приём таблеток или других веществ «на спор»
- ◆ агрессивные розыгрыши
- ◆ опасные лайфхаки

Если вы увидели, что **ребёнок интересуется** постами на эти темы, обязательно поговорите с ним.

Почему ребёнку интересно:

РФ

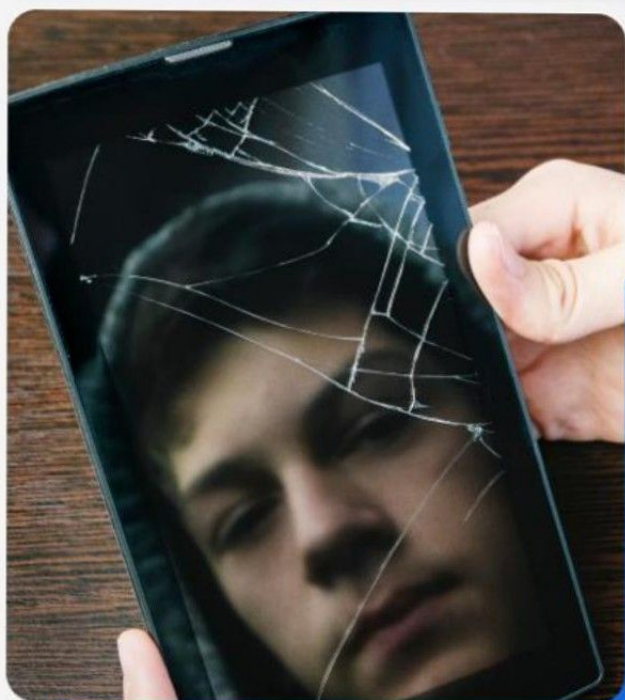


- ◆ желание быть «как все»
- ◆ страх стать изгоем
- ◆ потребность в признании и лайках
- ◆ недостаточная зрелость зоны мозга, отвечающей за последствия

Интерес ребёнка усиливают и алгоритмы соцсетей: они анализируют, что смотрит пользователь, и снова и снова показывают похожие ролики.

На что обратить внимание

РФ



Ребёнок вряд ли вам расскажет, что хочет участвовать в опасном челлендже. **Стоит насторожиться, если:**

- ◆ ребёнок часто прячет телефон
- ◆ изменилось поведение, появилась тревожность
- ◆ вы замечаете синяки или порезы, ребёнок не может объяснить, откуда они
- ◆ есть давление со стороны друзей
- ◆ говорит вам: «Ты просто не понимаешь, это тренд»

Как реагировать родителям

РФ

Страх за ребёнка — это нормально. Но разговор лучше начинать, когда эмоции утихнут.

Не стоит: повышать голос, кричать, стыдить, угрожать, отбирать телефон без объяснений. Такая реакция может подтолкнуть ребёнка к тому, что он будет скрывать от вас своё участие в подобных челленджах.



Как правильно разговаривать

РФ

Не обвиняйте!

Вместо: «Ты вообще думаешь головой?» или «Я запрещаю — и всё»

скажите:

«Я волнуюсь за тебя» и «Давай разберёмся вместе».

Иногда ребёнку важно не объяснение, а возможность быть услышанным. Не перебивайте его.

В разговоре опирайтесь на факты. Например:

«Видео в интернете остаётся навсегда»

«При удушье клетки мозга погибают за несколько минут»

Предложите альтернативы

РФ

Желание рисковать — часть взросления и поиска себя. Важно не подавить его, а направить энергию в верном направлении. Возможные альтернативы:

- ◆ спорт и активность, если нужен адреналин
- ◆ творчество, блог и хобби, чтобы получать больше внимания
- ◆ поддержка и похвала дома, если ребёнку не хватает признания



Что ещё можно сделать:

РФ



- ◆ обсудите, как правильно пользоваться соцсетями
- ◆ настройте возрастные ограничения
- ◆ обсуждайте с ребёнком то, что он смотрит в интернете
- ◆ научите проверять информацию

Ваша задача — не запрещать или пугать, а научить ребёнка видеть опасные тренды и оценивать их последствия.

5. Травля (Кибербуллинг)

Цикл внеурочных занятий по вопросам информационной безопасности и цифровой гигиены школьников, рекомендованный Российской академией образования, включает методические рекомендации для проведения внеурочных занятий по теме «Травля» для 2-6 и 7-11 классов.

<https://cifrateka.ru/teachers/?sectionId=56>

Проект в формате лендинговой страницы в сети Интернет, реализованный Минцифры России в рамках всероссийской программы кибергигиены и повышения грамотности граждан Российской Федерации. На сайте проекта размещена информация для каждого из участников кибербуллинга: жертвы, агрессора и наблюдателя

<https://кибер-буллинг.рф/>

Информационные карточки, подготовленные АНО «Национальные приоритеты совместно с Альянсом (доступны на ресурсах Объясняем.рф)

Нет эмоциям



Если вы **увидели в чате конфликт**, не стоит реагировать эмоционально. Это может усугубить ситуацию.

Не нужно:

- писать гневные сообщения в общий чат
- выяснять отношения публично
- обвинять чужих детей



Лучше:

- сделать скриншоты переписки
- зафиксировать контекст и дату
- спокойно обдумать дальнейшие шаги



Поддержка, а не допрос

Спокойно поговорите с ребёнком.
Он должен понять, что вы на его стороне.

Разговор можно начать так: «Я увидел(а) сообщения в чате и хочу понять, как ты себя чувствуешь. Расскажи, что там происходит. Ты в безопасности?»

Важно:

- слушать без осуждения
- не обесценивать проблему
- не обвинять ребёнка



Если ваш ребёнок — жертва



- Пусть ребёнок **проговорит свои чувства**, а вы поддержите его
- **Объясните**, что травля — это ответственность обидчиков
- **Сохраните доказательства буллинга** и сообщите об этом психологу, классному руководителю, а при необходимости — руководству школы

Если ваш ребёнок — обидчик



Не пытайтесь сразу наказывать или оправдывать ребёнка — разберитесь в ситуации. **Задайте такие вопросы:**

- «Что ты чувствовал, когда писал это?»
- «Как, по-твоему, чувствует себя другой ребёнок?»



Важно:

- вызвать у ребёнка сопереживание
- объяснить последствия
- помочь исправить ситуацию

Если ребёнок — наблюдатель



Обсудите с ребёнком:

- что **молчаливые свидетели усиливают травлю** и, по сути, становятся её соучастниками
- как **поддержать жертву** буллинга
- к кому из взрослых **можно обратиться**



Нужно ли писать в общий чат?

Обсудите ситуацию с классным руководителем и вместе решите, как лучше действовать. Ваша задача — справиться с проблемой, а не доказать, что вы правы.

Публичные конфликты родителей могут:

- усугубить положение детей
- спровоцировать агрессию в классе
- разделить взрослых на враждующие лагеря



Нужно ли идти в полицию



Обратиться в администрацию школы или правоохранительные органы нужно, если вы видите в чате:

- угрозы
- систематическую травлю
- распространение личных фото
- вымогательство