**Небезпечний Інтернет. Поради психолога.**

Щорічно у другий вівторок лютого відзначають Всесвітній День безпеки в Інтернеті. Це ще один привід подумати  про найбільш вразливу групу інтернет-користувачів  – дітей.

Насправді, зараз мало хто з дорослих дійсно усвідомлює, які загрози чекають на їх дитину, коли вона «виходить в інет» і проводить там години.

Деякі батьки зупинилися ще на першому етапі інтернет-безпеки: комп’ютер псує очі, тому  максимум, що можна зробити – це обмежити час перебування за монітором. Мало хто з дорослих  замислюється, що деяка інформація та спілкування в інтернеті дійсно  може негативно вплинути на дитячу психіку. Діти завжди мали свої таємні світи, свої ігри та свої секрети від дорослих. Таємничість сучаcного покоління — віртуальна і здебільшого неочевидна для дорослих.

**Що страшного можуть побачити діти?**

«Google знає все!» — можна почути частенько. І ця пошукова система справді дозволяє знайти максимум інформації. Але не завжди корисної та безпечної.

Порнографія, інструкції з виготовлення вибухівки чи придбання наркотиків, контакти й форуми екстремістськи налаштованих молодіжних течій та багато іншого… Все це теж видає пошук — зокрема й на запит дітей.

Соцмережа «ВКонтакте» (дуже популярна серед підлітків) — потік інформації, який далеко не завжди якісно фільтрується модераторами. Тут є піратські відео та аудіо, жорстокі сцени , детальні інструкції щодо того, як зварити наркотик із маку і як його колоти, з яких безпечних ліків можна отримати наркоту і сто способів покінчити життя самогубством у молодому віці. В соцмережах і в чатах дитина може почати спілкуватись зі збоченцями, екстремістами чи іншими неадекватами. А ще вона може начебто спілкуватися з однокласниками й знайомими, а потім виявиться, що з неї сміються і знущаються в мережі — так званий кібербулінг.

А спілкування на спеціалізованих форумах цілком може стати способом вербування дитини в секту чи сумнівну субкультуру з депресивним поглядом на життя. Найбільш розповсюдженими та небезпечними на сьогодні є так звані спільноти «смерті».

Найчастіше діти знають, що головне завдання "квесту" суїцидальних груп - довести учасника до суїциду, але все одно хочуть пограти.

**Чому ж вони виконують все, що наказують їм робити адміністратори груп«смерті»?**  
  
Багато хто з хлопців і дівчат підліткового віку вже стикалися з дуже "дорослими проблемами". Нерозуміння, невизначеність майбутнього і нерозділена любов, яка в цьому віці здається єдиною - можуть підкосити і дорослу людину. І до підлітка, пригніченого цими речами приходять думки про те, що тут не так вже й добре, як може бути. А ввічливі адміністратори смертельних груп вже напоготові з цілими альбомами сумної монотонної музики, уявною підтримкою і розумінням і великою кількістю картинок з пригнічуючими пейзажами і словами про безвихідь.

Особливо на підлітків впливає час, в яке творці груп воліють спілкуватися зі своїми жертвами - близько 4:00. Досвітній час і практична відсутність сну у підлітка інколи змішує сон і реальності та дії відчуваються нереальними. Тоді зловмисники і знаходять момент, щоб повідомити - "Все, що відбувається - сон. Вийди на дах, крокуй з нього - та прокинься.",

І це тільки одна зі схем. Друга - це погрози на адресу близьких дитини, яка впуталась в подібну групу, погрози розкриття листувань, опублікування інтимних фото, які також були у списках "завдань" групи.

**На що варто звернути увагу?**

1. Підліток не висипається, хоча рано лягає спати. Постарайтесь відстежити, чи не встає він рано вранці.
2. Малює китів, метеликів, єдинорогів.
3. Входить до складу груп, у назві яких є таке: "Кити пливуть вгору", "Розбуди мене о 4.20", f57, f58, "Тихийдом", "Ріна", "Няпока", "Море китів", "50 днів до мого...", а також застосування хештегів: #домкитов, #морекитов, #млечныйпуть, #150звёзд, #ff33, #d28, #хочувигру, #бегиилиумри та написання на своїй "стіні" цифр, починаючи від 50 і менше.
4. Підліток закрив доступ до детальної інформації, а при переписці із друзями є фрази на кшталт «я в игре».
5. Переписується із незнайомими людьми, які дають дивні розпорядження.
6. Приводить свої справи до ладу — розда­є коштовні речі. Дитина могла бути неохайною, і раптом починає все упо­рядковувати — робить останні приготування.
7. Прощається, виражає подяку за допомогу в різний час життя.
8. Дитина втратила інтерес до звичних видів діяльності. Раптове зниження успішності навчання,незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль.
9. Нехтує зовнішнім виглядом, багаторазово звертається до теми смерті в літературі та мистецтві.
10. Дитина не бажає спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя.

Важливо звертати увагу на раптову зміну поведінки та висловлювання підлітків, схильних до кризових ситуацій і суїцидальних спроб:

- висловлювання: “Мені усе набридло!”, “Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!” “Навіщо мені жити?”, “Який сенс в тому, що я живу?”;

- скарги на дурні передчуття: “Я відчуваю, що скоро помру!”

**Що конкретно робити?**

Здається, що вберегти дитину від усіх цих загроз можна, лише відрізавши доступ до інтернету взагалі. Але батьки завжди мають пам’ятати, що **будь-яка заборона без пояснень є для дитини закликом до дії.**  Це стосується всього: алкоголю, цигарок, інтернету. Інтернет тепер став частиною життя кожної людини, починаючи з дитячого віку. Залишитися ж без інтернету для сучасних підлітків означає не тільки позбутися задоволення грати та переглядати цікавий контент. В інтернеті підлітки самовиражаються та реалізують свою головну компетенцію — спілкування.

Для початку батькам слід звернути увагу, на які сайти заходить дитина. Це обов’язково. Постійно. Завжди. І навіть якщо ваш синочок (донька) користується інтернетом тільки з розвивальною метою — повірте, цікавості дитини немає меж, тому контролюйте дітей систематично. Слідкуйте, з яким настроєм дитина відходить від комп’ютера: якщо вона пригнічена чи схвильована, обов’язково ненав’язливо розпитайте, в чому справа. Якщо відповідь “усе нормально” не підкріплена таким же зовнішнім виглядом — наполягайте на своєму: розпитуйте, даючи запитання різного характеру (щоб “розговорити” дитину)».

Зареєструйтесь у соцмережах, в яких зареєстрована ваша дитина, тоді ви легко зможете відстежувати, в яких групах вона перебуває, з ким спілкується і на які теми.

Переконайте дітей, що вони можуть вийти з гри без шкоди здоров’ю ні своєму, ні своїх близьких. Якщо адміністратори гри запитують номер телефону, просять пройти за певним посиланням, пропонують зустрітись, навчіть дітей говорити **НІ**!

Потрібно розповісти дітям елементарні правила безпеки в інтернеті. Найголовніше правило, яке діти мають знати напам’ять:  не повідомляти особисту інформацію незнайомим людям – адресу, телефон, місце навчання чи прогулянок. І не зустрічатися з віртуальними знайомими, або принаймні попереджати батьків, друзів куди і з ким дитина збирається йти.

Є ще й інший спосіб батьківського контролю. Описати його легше, ніж втілити в життя**. Це – довіра**. Дитина і підліток  повинна знати, що якщо її щось засмутило, неприємно здивувало в мережі, якщо вона у чомусь не впевнена – то вона може про це розповісти, і дорослі її вислухають, допоможуть. Звичайно, інтернет-безпека тісно переплітається з кліматом у родині взагалі. Якщо дитина не довіряє батькам і не може розказати про реальні проблеми, тоді зростає небезпека  вплутатися в неприємну історію в он-лайні.