

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «КИБЕРБУЛЛИНГ (ИНТЕРНЕТ-ТРАВЛЯ) В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ»

Как пережить подростковый кризис и повысить доверие ребенка: советы родителям

Начальный кризис — в 10–12 лет — связан с неуверенностью, тревожностью из-за появляющегося сексуального влечения. В этом возрасте ребенок закрытый из-за конкуренции желаний: с одной стороны, он по-прежнему хочет поделиться своими переживаниями с родителями (он еще не успел отделиться от семьи), а с другой — чувствует потребность в самостоятельности: «Я уже взрослый, сам справлюсь!»

Дети в этом возрасте скучают по родителям и готовы на откровенность, если уверены, что мама с папой тоскуют по ним также. Поэтому почаще говорите, что вы скучали по ребенку целый день, ждали встречи и соскучились по вашим с ним беседам.

В 13–15 лет у подростков проявляется юношеский максимализм: ребенок начинает чувствовать свое превосходство, ему важен социум, из которого он хочет выделиться. Поэтому в его поведении проявляется «анархист». Он нуждается в эпатажности и старается делать все то, что ему было запрещено раньше, чувствуя свои «недюжинные» силы.

Душевная боль, уныние и отчаяние сопровождают этот этап взросления. Их можно нейтрализовать только радостью. А беря во внимание, что радость подростку может доставить удовлетворение главной потребности — признание его взросления, допустите его к ранее запрещенным удовольствиям и развлечениям. Пусть папа возьмет сына на игру в боулинг со своими друзьями. А мама разрешит на Новый год сделать дочери временную татуировку.

В 16–18 лет растерянность и капризы подростков связаны с тем, что они начинают осознавать, что своими конфликтами и выпадами они не только отстаивают самостоятельность, но и взяли на себя некоторые обязанности. В итоге они хотят получить совет от родителей, но гордость им не позволяет сделать это прямо. Появляются злость и обида на родителей, ведь те не могут догадаться об их проблемах и переживаниях.

Внимательно прислушивайтесь к рассказам ребенка: в историях из жизни друзей зашифрованы проблемы его самого. Но не учите — подросток уйдет, хлопнет дверью, закроется в комнате и скажет: «Ты меня, как всегда, не понимаешь». При его выпадах возьмите паузу на 20–25 минут — такое время надо, чтобы улеглись эмоции. А потом поговорите спокойно, используя технику «Я-посылов»: «Мне больно, что ты кричишь на меня», «Если тебе интересно мое мнение, я могу дать тебе совет», «Я хочу тебе помочь». Ребенок пойдет на диалог охотнее.

Как помочь ребенку избежать столкновения с нежелательным контентом:

- Приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода;
- Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете — правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
- Старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами;
- Включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребенка от нежелательного контента;
- Постоянно объясняйте ребенку правила безопасности в Сети;
- Тем не менее помните, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую может быть гораздо конструктивнее, чем постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента.
- Используйте специальные настройки безопасности (инструменты родительского контроля, настройки безопасного поиска и другое).
- Выработайте «семейные правила» использования Интернета. Ориентируясь на них, ребенок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом.

• Будьте в курсе того, что ваш ребенок делает в Интернете. Чаще беседуйте с ребенком о том, что он делает в Сети.

Как распознать опасную группу, которую посещает ребенок

Логотип: знаки богов и ножи

У каждой группы «смерти» есть свой логотип. Чаще всего это символика богов — ребенок, думая, что он часть чего-то важного, ритуального и доступного избранным, воспринимает логотип как татем, который дает ему при условии выполнения инструкций могущество и безнаказанность. Изображения ножей, лезвий, бритвы, шрамов, надрезов и капель крови на белом фоне — все эти картинки также изобилуют на сайте, приучая детей к мысли о смерти и страданиям.

Картинки и фото в сером, черном и красном цвете

Унылые фотографии в серых оттенках, тревожные красно-черные рисунки воздействуют на психику угнетающе. При их рассматривании детская психика входит в состояние депрессии, замкнутой комнаты, из которой нет выхода.

Черный цвет — это загадочность, мифичность, потому привлекает подростка и пробуждает юношеский максимализм, внушая: чтобы попасть на «белую» сторону бытия, нужно пройти через «черное».

Серый цвет — это боязнь утраты, меланхолия и депрессия. Рассматривая серые картинки, подросток все больше утверждает в мысли, что его жизнь бесцветна, бесперспективна и бесполезна.

Красный цвет побуждает к импульсивным действиям без обдумывания. А в сочетании с черным пробуждает эгоизм, когда подросток готов на «революцию», пусть даже ценой собственной жизни. Многие виртуальные игры, в которых героя убивают, а после перезагрузки он оживает, нарисованы именно в этих тонах. Ребенок уже не видит разницы между реальным и виртуальным миром и свою смерть воспринимает как приключение, после которого можно начать все заново.

Засилье Слов на букву «С»

В призывах и постах таких групп много слов на букву «С». Этот прием — техника «стрессового слова»: такие слова, как «смерть», «самоубийство», «страх» и т. п. прячутся между другими словами, начинающимися на букву «С». Таким образом, ребенок быстрее привыкает к потерям, которые на самом деле должны были бы его пугать; для него это становится нормой, частью жизни, а значит, его проще подтолкнуть к необратимым действиям.

Фото рельс, уплывающего парохода, удаляющегося человека в приглушенных серых тонах навязывают подросткам мысль, что все в жизни тленно, всегда в жизни уходят близкие люди и дети остаются одни.

Психоделическая музыка

Такие группы постоянно пополняются психоделической музыкой (самые распространенные — Psynergy Project, Twisted Mind, Beatroots и т. д.), в которой биты, не совпадая с биоритмами человеческого организма, вгоняют сознание подростка в депрессивный транс, и им в таком состоянии очень просто управлять.

Изобилие фраз о бессмысленности жизни

При этом фразы об одиночестве в этом мире, боли и разочаровании в людях замаскированы под цитаты известных авторитетных людей или слова священников. Например: «Вы все-таки человек, и я человек, а человеком быть — это чувствовать боль» — Марина Цветаева; «Люди и созданы для того, чтобы мучить друг друга» — Ф. Достоевский; «Я хочу стать человеком!» «Все, что греховное, что ненастоящее, — это временное, это подделка, это смерть!» — протоиерей Андрей Лемешенок.

А призывы к смерти вуалируются за красивыми философскими стихами. Например: «В 4:20 киты не проснутся, В тихом доме не ждет их рассвет. Звезды с неба на крыши прольются. Играешь со мной? — Жду ответ».

В хештеге — символические слова

Например, «#морекитов», «#тихийдом», «#мертвыедуши», «#ня,пока» и т. п. — это логотипы групп самоубийц. Также могут быть хештеги f57, f58, d28 и т. п., где обычно названия таких групп прописываются по алгоритму: буква — с нее начинается имя администратора, цифра — его порядковый номер самоубийства.

Значимые признаки:

- В сохраненных картинках ребенка появляются изображения из групп отрицающие моральные ценности, - к примеру, пропагандирующие вседозволенность, критикующие семью и школу, пропагандирующими курение, наркотики, нетрадиционные половые взаимоотношения, отрицающие религию, бога, критикующие традиции и праздники, а также появление видео и картинок, настраивающих на атеизм.
- В своих изображениях, публикуемых на страницах соцсетей, детьми могут размещаться фотографии самоунижения, оскорбления себя в разных и порой даже жестоких формах, вплоть до нанесения себе травм, в частности и порезов.
- Символическими являются сохранение фотографий китов, медуз, кошек, бабочек, единорогов (что тоже символично, -смерть едет на единороге в ад), съемки с высоты, крыши и чердаков.
- Размещение и публикация стихотворений определенных поэтов к примеру, С. Есенина, И Бродского, афоризмов писателей книг мистической направленности и пропагандирующих суицид и эвтаназию.
- Следует обратить внимание на круг друзей и подписчиков, изучить оставленные ребенком комментарии в различных группах.

Внешние признаки

- Неоправданное желание похудеть, вступление в группы анорексии, сохранение фотографий худых девушек и юношей, и наоборот, размещение изображений критикующих полных людей в оскорбительных формах.
- Чрезмерное потребление кофе, нарушение сна, ранний утренний подъем.
- Долгое времяпрепровождение за компьютером, планшетом, в мобильном телефоне, постоянный обмен сообщениями.
- Ношение одежды преимущественно черных тонов, возможно с символикой, пропагандирующей смерть.
- Рисование на руках планет, саинтистских, масонских знаков, перевернутых крестов, сатанинских звезд и различных символов, побуждение сделать татуировки.
- Перекрывании лица на фотографиях как руками, так и закрытие деталями одежды, демонстрация в фотографиях безымянного пальца.
- Копирование на страницы музыки с откровенной символикой мартинизма, сатанизма, фашизма.
- Скрывание от родителей и близких внутренних переживаний
- Просмотр и обсуждение сериалов мистической направленности, со сценами жестокости, насилия.
- Установление паролей, скрывание информации на всей девайсах, использование графического ключа для входа, постоянная очистка используемых браузеров, корзины.
- Просмотр видео с пропагандой атеизма и ЛГБТ.
- Из субкультурной моды помимо одежды темных тонов в символике используются определенные бренды, к примеру, кроссовки "НАЙК", сигареты "Мальборо" или "Винстон".
- Выбрасывание девушками височной части головы, окрашивание волос в яркие зеленые и красные, синие цвета.
- Сохранение различных аниме, вплоть до порнографического характера.
- Использование определенного сленга в переписках и сообщениях оставляемых в общем доступе, к примеру, в комментариях.
- Размещение и копирование музыкальных групп определенной направленности, различных музыкальных направлений и течений, с использованием символики пропагандирующую смерть.
- Ведение специальных дневников с характерными рисунками и подборками, и возможными дальнейшими публикациями в сети.
- Желание установить напротив кровати зеркало.
- Открытие электронных кошельков и банковских платежных систем.
- Установление специальных браузеров для анонимного просмотра и входа в глубокий интернет.
- Игры в определенных приложениях, в которых имеются внутренние чаты.
- Установление на смартфоны приложений для видео и аудио онлайн трансляции.

<i>Если Вы слышите</i>	<i>Обязательно скажите</i>	<i>Запрещено говорить</i>
«Ненавижу всех...» "Ненавижу учебу, класс..."	«Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» "Что происходит у нас, из-за чего ты себя так чувствуешь?"	«Когда я был в твоём возрасте...да ты просто несешь чушь!» "Когда я был в твоём возрасте...да ты просто лентяй"
«Все безнадежно и бессмысленно»	«Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» "Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь"	«Подумай о тех, кому хуже, чем тебе»
«Всем было бы лучше без меня!»	«Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твоё настроение. Поговорим об этом» "Ты очень много значишь для нас, и меня беспокоит твоё настроение. Скажи мне, что происходит"	«Не говори глупостей. Давай поговорим о чём-нибудь другом.»
«Вы не понимаете меня!»	«Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» "Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать"	«Где уж мне тебя понять!» "Кто же может понять молодежь в наши дни." "Никому не нужны чужие проблемы"
«Я совершил ужасный поступок»	«Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» "Давай сядем и поговорим об этом"	«И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» "Что посеешь, то и пожнешь!"
«У меня никогда ничего не получается» "А если у меня не получится?"	«Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» "Если не получится, мы подумаем, как это сделать по-другому" «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное"	«Не получается – значит, не старался!» «Если не получится - значит ты недостаточно постарался!»

Препятствия, мешающие родителям говорить со своими детьми и слушать их.

- Не отдавать приказаний: «Ты должен!», «Ты обязан!», «Ты будешь!», «Ты не будешь!»
- Не давать бесконечных Советов: «Тебе следует сделать вот что...»
- Не унижать: «Ты — тупица», «Окружающие подумают, что ты...»
- Не угрожать: «Если ты сейчас же не прекратишь. ...» «Вот подожди, отец вернется с работы...»
- Не читать нотаций: «Сядь и выслушай меня!»
- Не ставить диагнозы: «У тебя вот какие проблемы...»
- Не впадать в морализаторство: «Если в тебе осталась хоть крупица порядочности, ты...»
- Не учинять допросов: «Зачем?» «Кто?» «Когда?» «Как?» «Ну-ка, признавайся!!!»
- Не задавать вопросы, не имеющие ответов: «Я так понимаю, ты считаешь, что наркотики — это хорошо, так ведь?»
- Не делать прогнозов: «Если ты будешь так поступать и впредь, то случится следующее —...», «Ты будешь выглядеть идиотом!», «Если ты собираешься продолжать в том же духе, ты...»
- Не опекать: «Ладно, ладно. Думаю, все обойдется».