

# Как **защитить** ребенка от интернет-угроз?

## Общие рекомендации

### Оставайтесь в контакте со своими детьми

Ребенку важно знать, что к вам можно обратиться всегда и с любыми трудностями. Хорошо, когда при этом ребенок получит в ответ не молчание, не несправедливую критику, не какую-то грубость или нотации на повышенных тонах, а поддержку и спокойное, совместное решение возникшей проблемы.

### Разговаривайте с ребенком только из своего спокойного состояния

Проявление лишних эмоций во время обсуждений проблем ребенка — это плохой помощник для поиска решений. Поэтому до начала любых разговоров и действий постарайтесь успокоиться.

С гневом вам помогут справиться физические упражнения или прогулки. Тревогу можно уменьшить, занимаясь творчеством, простой монотонной работой, дыхательными практиками, медитацией. Отчаяние отступает, когда вы фантазируете, вспоминаете о счастливых моментах, мечтаете о будущем. Чувство беспомощности снижается, если вы находите какие-то сферы жизни, которые можете контролировать.

### Если ребенок столкнулся с рисками

Ему может быть стыдно, страшно, он может злиться на себя, может быть очень растерян и сбит с толку. Обязательно скажите ему, что вы с ним и рядом. Пусть он выразит все чувства, которые есть у него на душе. А вы в этот момент побудьте контейнером. Принимайте все чувства вашего ребенка и храните их какое-то время.

Обязательно скажите, что все люди допускают ошибки, это совершенно нормально. А на ошибках учатся. Подчеркните, как важен тот факт, что вы столкнулись с проблемами именно сейчас — значит, в будущем вы точно будете знать, что делать. Попробуйте придать сложившейся проблемной ситуации позитивное значение.

### Что еще стоит делать?

Постарайтесь быть для своего ребенка попутчиком или проводником в исследовании интернета. Для этого вам важно постоянно повышать свой уровень грамотности в вопросах безопасности и рассказывать о новостях своему ребенку или подростку.

## Урок 9. Советы от психолога

### Используйте технику маленьких разговоров

Данная техника заключается в том, чтобы иногда заводить с ребенком или подростком небольшой разговор на тему реальной жизненной ситуации. Вместе размышлять о случившемся, обмениваться мнениями. Такие небольшие, но регулярные разговоры помогут ребенку чаще задумываться о возможных рисках и станут хорошей тренировкой для применения нужного алгоритма действий.

### Обращайтесь к специалистам, друзьям, администрации социальных сетей

Когда происходит что-то плохое, не стесняйтесь обращаться за помощью: к администраторам социальных сетей и модераторам, к юристам, психологам. Можно даже просто к друзьям. Вместе вы поможете ребенку и сохраните собственные ресурсы.

### Не бойтесь проблем

Новые риски появляются постоянно, мошенники и агрессоры изобретают все новые схемы обмана и причинения вреда пользователям. Важно не бояться этого, не прятаться и не делать вид, что проблем не существует.

### Постарайтесь узнавать новости в этой сфере

Делитесь находками со своими детьми, просвещайтесь и обучайтесь. Просвещайте и обучайте других. Мы все помним, что знание — это сила. А кто предупрежден — тот вооружен!

