

Кибербезопасность.



Мозговой штурм: как от него защититься

В условиях нынешних реалий очень важно сберечь свое здоровье. В данном случае речь идет не о физическом, а прежде всего о психическом благополучии. В последнее время на нас обрушился огромный поток агрессивной информации, фейков, откровенной лжи, недостоверных фактов. С этим наплывом порой трудно справиться даже взрослому человеку с устойчивой психикой.

А как быть детям, подросткам, как оградить их от жестокости и агрессии, которая появляется в Интернете, на ТВ, в соцсетях?

По мнению главного внештатного детского психиатра МЗ РСО–А, заведующего детским отделением Республиканской психиатрической больницы Эрика КОДЗАЕВА:

"Интернет подразумевает такое понятие, как токсичность и поток деструктивной информации. Особенно сейчас, в связи с событиями, происходящими на мировой арене, идет большой поток фейковой и негативной информации. Публикации о проводимой спецоперации стали появляться даже на специальных детских каналах, что, на мой взгляд, недопустимо. Считаю необходимым принять определенные меры, которые будут искоренять тенденцию негативного влияния на психику младшего поколения, так как речь идет о том, что могут случиться изменения в головном мозге под воздействием такой информации. Следует обратить внимание на то, что сейчас Интернет кишит обилием разноплановых "новостей". **Что важно и на что нужно обращать внимание?**

Постоянно быть в контакте с детьми и контролировать их деятельность, особенно это касается молодых людей подросткового возраста. Важно вести с ними диалог, следить за эмоциональным состоянием, высказываниями и действиями. Со старшеклассниками нужно проводить работу, разъяснять им все, что их интересует и что происходит. Порой подростки могут не вникать в ситуацию, так как они ориентируются на блогеров, которые очень часто не являются экспертами в определенных вопросах. Также дети должны видеть в своих старших уверенность и устойчивость, если ребенок видит обратное, то тревожность родителей будет автоматически передаваться на младших. Кроме того, нельзя впадать в крайности, давать резкие и необдуманные комментарии о происходящем. Детям необходимо все разъяснять и вести с ними диалог на равных".

Специалисты едины в том, что в тяжелые, беспокойные периоды жизни родители должны быть рядом с детьми, разъяснять им, что происходит, на

доступном для них языке, не отмахиваясь от них и не раздражаясь. Научить их фильтровать информацию, ведь от того, какие принципы станут для них основополагающими, зависит очень многое.

С учетом нынешней военной и политизированной ситуации, нахождение вместе со своим чадом является родительской святой обязанностью, и реакция на политические воззрения еще не зрелых детей должна быть разной в каждый отдельно взятый период развития детей.

Например, **до 11 лет** у ребенка вообще не может быть какой-либо даже околополитической позиции, так как еще не развиты соответствующие структуры мозга и психики. Но, если он откликается горячо на всякие мало понятные лозунги, это означает, что его кто-то настроил, научил. И соответственно, жесткое ограждение со стороны родителей от посещения политических и иных мероприятий будет правильным ходом со стороны родителей.

А вот **после 12 лет** у ребенка начинается новый этап в развитии, и в физическом, и в психическом, что обусловлено гормональным взрывом в период полового созревания. Наверное, многие родители сталкивались с тем, как покладистый ребенок становится агрессивным, неуправляемым. И в этот отрезок времени жесткое родительское ограничение и чрезмерный контроль могут дать противоположный эффект. Именно поэтому доверительные разговоры становятся залогом в выстраивании отношений, когда эмоциональный аспект важнее рационального.

После 15 лет, в подростковом возрасте, анализ становится преобладающим в интеллектуальной деятельности. Стало быть, в разговоре со своим подростком упор следует делать именно на критичность мышления, на факты, а не на частные разговоры. Обсуждать волнующие подростка темы со сноской, что на интернет-пространстве часто распространяется деструктивная информация, и "наша с тобой задача каждую новость или событие фильтровать, перепроверять через другие источники, и, конечно, не доверять всему, что видим/слышим, иначе получается, что мы отказываемся думать через свой мыслительный аппарат, а позволяем в него вкладывать сомнительную "инфу" неизвестно кому!".

При отсутствии критичности мышления подросток воспринимает суррогатный мир за реальный, и в сравнении, конечно, проигрывает. И как следствие, стойкий комплекс неполноценности, агрессия, тревожность, депрессия становятся спутниками юношей и девушек. В случае с девочками-подростками к "букету" приплюсовываются еще и анорексия с булимией.

Все перечисленное, к сожалению, не добавляет оптимизма, но однозначно является решаемой задачей. К вышеобозначенным доверительным отношениям предлагаю продумать досуг ребенка и заместить привычку "зависать" в интернете альтернативой, в зависимости от предпочтений ребенка.

Можно организовать прогулки всей семьей, где сами взрослые периодически будут становиться детьми; можно установить обучающие программы, игры для развития умственных способностей, да и вообще много чего еще можно – хвала вашей фантазии! И тогда, наверняка, махать рукой, и не одной, соцсетям можно будет легко и без сожаления.