

**РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ
ПОДРОСТКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В
ИНТЕРНЕТЕ**

**(в рамках работы психологической службы образовательной
организации в условиях дистанционного обучения)**

А.М. ФЕДОСЕЕВА,

старший научный сотрудник лаборатории образования и комплексной
абилитации детей с задержкой психического развития
ФГБНУ «ИКП РАО»

В связи с активным развитием информационных технологий и резким переходом разных сфер жизни общества онлайн, одной из актуальных становится задача разработки и реализация мер, направленных на обеспечение безопасности подростков с задержкой психического развития (ЗПР) в Интернете, а также профилактику их интернет-зависимости.

**Психологические особенности подростков с ЗПР,
обуславливающие их рискованное поведение в Интернете**

- Недостаточный уровень развития социального интеллекта: низкая поведенческая гибкость (ригидные способы взаимодействия в трудных, конфликтных ситуациях), недостаточная способность к прогнозированию последствий взаимодействия с другим человеком, трудности в эмпатическом понимании его реакций, особенно в ситуации, когда есть только текст и знаки, выражающие состояние партнера по взаимодействию.
- Слабо развитые регуляторные механизмы: высокая утомляемость, низкий уровень и высокая истощаемость внимания, дефицит целевой регуляции поведения.
- Особенности развития когнитивной сферы: низкий уровень критичности, высокая внушаемость, трудности обобщения и идентификации, и, как следствие, – плохая способность к пониманию и прогнозированию поведения другого человека.
- Особенности мотивационно-потребностной сферы: низкий уровень инициативности, бедность мотивационно-потребностной сферы, недостаточность в произвольности когнитивных процессов, склонность к полемому поведению.

- Особенности эмоционально-волевой саморегуляции: низкий уровень осознанности своих эмоциональных состояний и потребностей, низкий уровень способности регулировать аффективные состояния, депривация значимых позитивных отношений с близкими и сверстниками, депрессивные состояния, склонность к необоснованному риску, трудности в нравственной оценке социальных групп.

Ключевые «мишени», которые следует учитывать при разработке программы **профилактики безопасного поведения подростка с ЗПР в сети Интернет**

1. *Высокая вероятность конфликтных ситуаций и других трудностей взаимодействия подростков с ЗПР:* необходимо обсуждать конкретные виды конфликтных ситуаций и обучать способам действия в таких ситуациях.
2. *Трудности удержания внимания и мотивационной вовлеченности подростка во взаимодействие со взрослым:* информация, которая используется в программах профилактики должна быть представлена в конкретном, вовлекающем для подростка виде; требуемые алгоритмы действий должны быть введены с учетом зоны ближайшего развития и необходимым уровнем вовлечения подростка в процесс усвоения.
3. *Высокая вероятность вовлечения подростков с ЗПР в группы анти- и асоциальной направленности.* Для подростка с ЗПР крайне важным оказывается социальное окружение, однако высокая внушаемость и потребность в группировании со сверстниками делают его неразборчивым при выборе группы. Одним из ключевых направлений профилактической работы должно быть вовлечение подростка с ЗПР в группы сверстников с про-социальным содержанием: группы по интересам, проекты ученического самоуправления, НКО и пр.
4. *Социальное экспериментирование и протестное поведение подростков* (возрастная норма поведения подростков). В программах профилактики для подростков нужно строго придерживаться принципа непродуктивности запретительных мер – суть профилактики состоит в информировании об угрозах и обучении продуктивным способам удовлетворения потребности в познании, коммуникации, признании и социальном подтверждении. Важно разделять подростков на две группы: тех, кто еще не вовлечен в опасные ситуации, и тех, кто уже демонстрирует опасное поведение. Для этих групп основные задачи программы профилактики должны отличаться: для подростков первой группы – предупреждение об опасности и выработка способов действия; для второй группы – выявление продуктивных способов удовлетворения потребностей,

характерных для подросткового возраста; помощь в осознании причин опасного поведения; обязательное социально-педагогическое и коррекционно-психологическое сопровождение.

5. *Недостаточный уровень развития ИКТ-компетентности подростка.* Важно понимать, что ИКТ-компетентность очень важна в современном мире, развитие навыков в области Интернет-технологий – неотъемлемая составляющая образования. Развитие ИКТ-компетентности расширяет представления подростков о возможностях и рисках, которые могут быть в Интернете.
6. *Депривация значимых социальных потребностей и депрессивные состояния подростков с ЗПР.* Ключевая задача профилактики – выявление «групп риска» и психолого-педагогическое сопровождение этих подростков. Психологические признаки, на которые следует обращать внимание: бедность мотивационно-потребностной сферы, склонность к необоснованному риску, депрессивные состояния подростков, депривация значимых позитивных отношений с близкими и сверстниками.

Все подростки с ЗПР нуждаются в оказании дозированной помощи педагогов, родителей, психологов. Формы психолого-педагогической помощи могут быть очень различны:

- простое переспрашивание, т. е. просьба повторить то или иное высказывание, поскольку это привлекает внимание подростка к сказанному или сделанному;
- одобрение и стимуляция дальнейших действий, например: «хорошо», «дальше»;
- вопросы о том, почему подросток сделал то или иное действие (такие вопросы помогают ему уточнить собственные мысли);
- наводящие вопросы или критические возражения педагога;
- подсказка, совет действовать тем или иным способом;
- демонстрация действия и просьба самостоятельно повторить это действие;
- пошаговое, последовательное обучение подростка тому, как надо выполнять задание.

Возможные направления профилактической работы:

1. Просвещение подростков с ЗПР по вопросам безопасного поведения в сети Интернет.
2. Мониторинг активности подростков с ЗПР в Сети.
3. Психологическая поддержка подростков с ЗПР онлайн и офлайн.
4. Организация технических (программных) средств безопасности в Интернете.

Формы профилактической работы по безопасному поведению в Интернете могут быть следующими:

- Стеновые статьи, посты на популярных порталах и страницах сайта образовательного учреждения; видео-обращения к подросткам в популярных пабликах и чатах школьных сообществ; инфографика; записи подкастов и последующее распространение ссылок.
- События (мероприятия): театральные постановки; дискуссионные клубы; коллективные творческие дела; конференции типа TED, стендап с заданной тематикой (например: «Подросток в виртуальном мире»); тренинги; детско-подростковые наставнические программы; агитационные компании, организованные подростками совместно с НКО и ученическим самоуправлением и пр.
- Родительский лекторий, онлайн-уроки по повышению ИКТ-компетентности.
- Мониторинг: диагностика рискованного поведения в Интернете, профили подростков в соц.сетях (открытые данные) и психологические характеристики, повышающие вероятность небезопасного поведения подростков в Интернете.

Раскроем содержательные направления и задачи, которые необходимо решать в программах профилактики безопасного поведения подростков с задержкой психического развития в Интернете.

1. Просвещение подростков с ЗПР по вопросам безопасного поведения в Интернете

Задачи:

- просвещение по вопросам *рисков в сети Интернет*, их обнаружения, предупреждения и стратегий преодоления;
- обучение *правилам безопасности и этикета* при общении с людьми в Интернете (особенно выделяется категория незнакомых людей);
- организация событий (коллективных творческих дел, дискуссий, тренингов и пр.) *по проблемам информатизации (роботизации) общества и информационного общества*, безопасного поведения в сети Интернет;
- повышение *ИКТ-компетентности* родителей и подростков;
- информирование подростков, педагогов, родителей об *интернет-зависимости, зависимость от компьютерных игр*, ее возможных последствиях; информирование о ресурсах, позволяющих **развивать** интеллектуальные и коммуникативные способности, Интернет-площадках и сообществах с про-социальными ценностями, которые могут быть интересны подросткам.

Программы просвещения подростков с ЗПР и их родителей о безопасном поведении в Интернете может включать следующие *содержательные направления*:

1. Опасности и угрозы в Интернете: киберпреступность. Способы защиты информации. Азбука компьютерной безопасности.
2. Воспитание чувств: нежелательный контент в сети. Зачем нужен возрастной ценз.
3. Интернет-хищники. Незнакомцы в сети, вовлечение в нежелательные сообщества. Родительский контроль: когда советы родителей все таки нужны.
4. Психологическая безопасность: кибербуллинг. Как защитить свою честь и достоинство в виртуальном пространстве.
5. Интернет-зависимость. Цифровой детокс.
6. Полезный Интернет: библиотеки ссылок на разные сайты по полезной для подростков тематике, с разными про-социальными сообществами пользователей, в том числе те, где можно узнать про безопасное поведение в Интернете.

Возможные формулировки проблемных вопросов для дискуссионных клубов:

- Люди или роботы: реальна ли опасность?
- Общение онлайн: возможности или риски? Может ли общение в Интернете заменить живое общение офлайн?
- Люди, живущие в сети: прогрессоры, ведущие в будущее или убегающие от реальности?
- Реальна ли угроза: агрессия в виртуальном пространстве (на примере компьютерных игр со сценами агрессии, угрозы в Интернет-пространстве, опасные сообщества, призывы к экстремизму).
- Право на самовыражение и цензура в Интернет-пространстве: имеет ли право государство ограничивать активность в сети.
- Знакомства в Интернете: опасность или широта возможностей.
- Этикет в Интернете: нужны ли старые правила в новом пространстве?

2. Мониторинг активности подростков с ЗПР в Интернете со стороны взрослых

Задачи:

- *диагностика факторов риска* – небезопасного поведения подростка в ЗПР в Интернете; формирование «групп риска» для последующей развивающей работы с ее участниками;
- *контроль продолжительности и содержания* Интернет-активности подростка: организация перехода контроля от внешнего к внутреннему, развитие навыков саморегуляции в Интернет-активности подростка;

- определение *компетентного значимого взрослого*, к которому обучающийся может обратиться за помощью, в случае возникновения проблем в сети Интернет;
- *работа с родителями*: помощь в налаживании конструктивного взаимодействия с подростком в ситуации установления и удержания правил безопасного поведения в Интернете; развернутая аргументация необходимости ограничений со стороны взрослых; понимания поведенческих «маркеров» неблагополучия – интерес к «виртуальной» жизни ребенка, «незнакомым друзьям», возникающим переживаниям, связанным с событиями в сети, время в сети, изменения настроения, психофизиологические показатели стресса.

Определение подростков группы риска по небезопасному поведению в Интернете

Интернет-анамнез: время в сети, характер занятий в сети, качество общения в сети (количество друзей, содержание личных страниц, активность коммуникации), содержание интересов – содержание публичных постов и переписок, комментариев, посещаемые сайты, ценностное содержание сообществ, игр, другой Интернет-активности.

Психологический анамнез: склонность к рискованному поведению, уровень социального интеллекта и эмоционально-волевой саморегуляции, проявления симптомов депрессивных состояний, особенности детско-родительских и семейных отношений – наличие позитивных связей, доверительного общения и пр.

Типы родительской медиации активности подростков в сети Интернет

- *Активное сопровождение подростка в сети*: подросток овладевает навыками поведения в сети Интернет вместе с родителем, который активно помогает ему, направляет его активность.
- *Активная медиация безопасности подростка в сети*: родитель беседует с подростком о том, как безопасно вести себя в сети; демонстрирует возможные последствия рискованного поведения.
- *Ограниченная медиация*: родитель создает правила и ограничения использования Интернета.
- *Мониторинг*: периодическая проверка истории посещений, контактов, сообщений, профилей в соцсетях, с которыми взаимодействует подросток.
- *Техническое ограничение*: использование специальных программ родительского контроля.

Выбор типа родительской медиации может зависеть от возраста подростка, уровня социальных навыков, навыков продуктивного социального взаимодействия.

3. Психологическая поддержка подростков с ЗПР онлайн и офлайн

Задачи:

- *профилактика рискованного поведения подростков*: развитие критичности, умений разрешать трудные ситуации взаимодействия, прогнозирования последствий рискованного поведения;
- *включение в просоциальные сообщества сверстников*: сплочение классного коллектива, развитие навыков общения, содействие вовлечению подростка в субкультурные сообщества сверстников по интересам;
- развитие коммуникативных навыков и социального интеллекта;
- *участие в значимых событиях* в жизни образовательного учреждения и местного городского сообщества;
- *включение в социально-значимые виды деятельности* (волонтерство, наставничество, ученическое самоуправление);
- развитие социального интеллекта и эмоционально-волевой саморегуляции, *коррекция депрессивных состояний*.

В рамках психологической поддержки подростков с ЗПР необходимо разрабатывать программы социально-педагогической профилактики и коррекционно-развивающего социально-психологического обучения. Здесь будут полезны групповые форматы, в которых возможно развитие навыков конструктивного взаимодействия.

В рамках развития социального интеллекта и эмоционально-волевой саморегуляции подростков с ЗПР можно выделить несколько **ключевых умений**, которые могут обеспечить безопасное поведение подростков в виртуальном пространстве:

- Способность осознавать свои переживания (телесные ощущения, эмоции, чувства, желания, мысли, убеждения, возникающие образы воображения и памяти и пр.) в текущем времени. Умение внимательно смотреть и замечать; быть по-матерински чувствительным к самому себе.
- Способность выдерживать те эмоциональные состояния, которые разворачиваются внутри. Не пытаться отвернуться, приказывать себе – не чувствовать и тому подобное. Но и не проваливаться в чувства, теряя контроль над собой.
- Способность «регулировать аффект». Утешать себя: просто быть рядом, поговорить с собой, увести из «горячей точки», чтобы прийти в

себя. Подумать о том, что произошло и почему я так отреагировал без самокритики и стыда.

- Способность выражать эмоции и чувства адресно. Причем говорить именно о своих чувствах и потребностях. Говорить так, чтобы тот, к кому они обращены, мог их выдержать, в свою очередь.

Для профилактики депрессивных состояний подростков важно индивидуальное психологическое консультирование и развивающая работа с психологом. Рекомендуется использовать методы из когнитивно-поведенческой и фокусированной на эмоциях терапии – направлениях с доказанной эффективностью в работе с депрессивными расстройствами.

4. Организация технических средств безопасности

Задачи:

- установление и настройка антивирусных программ, средств фильтрации контента на девайсах с выходом в Интернет;
- установление и настройка программ контроля деятельности подростка в Интернете;
- установление менеджера паролей на ключевом домашнем компьютере, с контролем родителей: важно обеспечить отсутствие используемых паролей доступа простых и в открытом виде.

В заключении необходимо отметить тот факт, что развитие информационной цивилизации идет такими быстрыми темпами, что подростки (в том числе с задержкой психического развития) часто быстрее взрослых осваивают правила и нормы поведения в виртуальной реальности. Важно сохранить совместность взрослого, как носителя культуры, и подростка, активно создающего собственную субкультуру в новом пространстве виртуальной реальности. Это требует от взрослого (родителя, учителя, психолога) принимающей открытой позиции в общении с подростком с ЗПР, готовность к сотрудничеству во взаимодействии.

Полезный Интернет: библиотеки ссылок на разные сайты по полезной для подростков тематике, с разными про-социальными сообществами пользователей, в том числе те, где можно узнать про безопасное поведение в Интернете:

Порталы для педагогов, подростков, родителей

- Центр Безопасного Интернета в России <http://www.saferunet.ru> .
- Справочник Google по детской безопасности в Интернете <https://www.google.ru/safetycenter/families/start/>

- Сайт для родителей «Интернет- контроль» - <http://www.internet-kontrol.ru/>
- Фонд «Дружественный Рунет» - <http://www.friendlyrunet.ru/>
- Фонд «Дети России Онлайн» - <http://detionline.com/>
- Спас-экстрим: интернет-безопасность - https://spas-extreme.mchs.gov.ru/themes/internet_bezopasnost
- Персональные данные: сайт о защите персональных данных для детей - <http://xn--80aalcbc2bocdadlpp9nfk.xn--d1acj3b/>
- Фонд «Разумный интернет»: итоги кибердиктантов, конкурсы, обучающие программы - <https://xn--80akagffuicbyiyee4k.xn--p1ai/>
- Детский браузер «Гоголь» - <https://internet-i-deti.ru/>
- Лига безопасного Интернета - <http://www.ligainternet.ru/>

Видео для подростков:

- Знакомимся с Интернетом - <https://www.youtube.com/watch?v=DOaxn1JB7vE&feature=youtu.be>
- Интернет-зависимость - <https://www.youtube.com/watch?v=QCfQ9SC6udg>
- Как обнаружить ложь и остаться правдивым в Интернете - <https://www.youtube.com/watch?v=5YhdS7rrxt8&feature=youtu.be>
- Остерегайся мошенничества в Интернете - <https://www.youtube.com/watch?v=AMCsvZXCd9w>
- Как остаться в безопасности на YouTube - <https://www.youtube.com/watch?v=HbVgg6-3EWo&feature=youtu.be>

Психологическая помощь для подростков

- Мы рядом – анонимная психологическая помощь детям и подросткам - <https://www.xn--d1apbhi9d3a.xn--80asehdb/>
- Твоя территория. Онлайн - <https://www.xn--b1agja1acmacmce7nj.xn--80asehdb/>
- Помощь рядом - <https://pomoschryadom.ru/teens>

Материалы для родителей

- Детская безопасность в Интернете - <https://www.youtube.com/watch?v=pJLqdEoycv0&feature=youtu.be>
- Детская безопасность в Интернете - <https://www.youtube.com/watch?v=aFgSiuqjuyA&feature=youtu.be>
- Лига безопасного Интернета - <http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers/parents-and-teachers-detail.php?ID=639>
- 15 правил безопасного поведения в Интернете - <https://www.ucheba.ru/project/websafety>

Образовательные порталы для детей и подростков

- «Российская электронная школа» (<https://resh.edu.ru/>),
- «Московская электронная школа» (<https://uchebnik.mos.ru/catalogue>),
- «Яндекс.Учебник» (<https://education.yandex.ru/home/>),
- «ЯКласс» (<https://www.yaklass.ru/>),
- «Учи.ру» (<https://uchi.ru/>),
- Платформа новой школы ПАО Сбербанк (<http://www.pcb1.ru/>),
- Издательство «Просвещение» (<https://media.prosv.ru/>), «Мособртв»
- <https://mosobr.tv/>),
- «Билет в будущее» (<https://site.bilet.worldskills.ru/>),
- «Маркетплейс образовательных услуг» (<https://education.ru/>),
- «Мои достижения» (<https://myskills.ru/>),
- «Олимпиад» (<https://olimpium.ru/>),
- «Урок цифры» (<https://урокцифры.рф/>).