## 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 Психологические особенности подростков с ЗПР, обусловливающие 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 процессовк необоснованному риску, трудности в нравственной оценке социальных

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

* Стендовые 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 ТЕD, 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.

# 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?

# 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.

# 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](http://www.saferunet.ru/) .
* Справочник Google по детской безопасности в Интернете <https://www.google.ru/safetycenter/families/start/>