

Чек лист безопасности

Дети и сети



Вы уже наверное слышали не одну «страшилку» про сетевых незнакомцев и другие опасности?



Большинство опасностей в сети – мифы, связанные с незнанием того, как работают сети. Часто, зацклилась на них, родители не видят реального риска.



«Или навсегда портят отношения с детьми, читая личную переписку»



Мы, эксперты по безопасности, авторы полезных книг и курсов, собрали несколько правил, которые помогут родителю найти нужные слова.



А потом ребенок ни чего не расскажет, потому что доверия уже нет. Хотя не будем вас пугать, лучше расскажем про настоящую безопасность



Правило №1 Безопасный аккаунт

В аккаунте не должно быть:

– личных данных! Это те данные, по которым можно найти человека: адрес, место учебы (если школа маленькая), а также финансовые данные и фото документов.

Можно: размещать фото, писать свои мысли, чувства, вступать в обсуждения. Это не личные данные, это ЛИЧНЫЙ БРЕНД. Учиться презентовать себя можно и нужно!



А вот чего делать нельзя:

Первое и главное правило безопасного поведения в интернете: не делать в сети того, чего не надо делать в реальной жизни.

Высказываться осторожно: никогда не вступать в разговоры о политике, религии, национальности.

никогда никого:

—не ругать;

—не оскорблять;

—не обвинять;

—и не воспитывать;

(скорее всего, только провоцируется агрессия);

—не комментировать чьи-либо действия или внешний вид;

—не вступать в чужие конфликты.

Стороны могут объединиться против встрявшего, да и нелегко бывает разобрать, кто на самом деле прав и вообще стараться не вступать в ненужные вам разговоры.

Не отвечать на травлю грубостью — тогда потом не найти виноватых.

Лучше — сообщить о произошедшем взрослым!





Правило №2 Этика общения

Как защитить себя от манипуляций и травли?

Небольшой топ-10 самых токсичных видов общения и их профилактика.

Манипуляции. Правило манипуляции – вызвать противоречивые чувства и призвать к поведению вопреки воле.

1. Обобщение. "Все, кто так поступают, позорят профессию". Как только звучит подобный призыв, важно отделить его от своих желаний.

Лучшая реакция – возвращение себе ценности и игнорирование.

Если закрались сомнения – перечитать текст с позиции "Я-чувства": "Я-чувствую, что те, кто думают так, позорят профессию". Если в таком ключе у вас нет согласия с автором – то уходите.

2. Обобщение+лесть "Такие хорошие девочки как ты никогда не спорят".

Это уже вызывает явные противоречивые чувства

3. Провокация и попытки взять на слабо "Ну ты же не подведешь меня, ты же дашь списать, чтобы меня не ругали" Иногда с навешиванием вины "И за то, что меня будут ругать – в ответе ты".

Возвращаем ответственность+ частичное согласие: "Да, хорошая, да друг, но списать не дам".

4. Экспертная позиция без ссылки на первоисточник с убедительной бравадой "Это же очевидно, Ватсон". Простите первоисточник и по его качеству делайте вывод дальше о продолжении диалога. Вообще правило доверяй, но проверяй – одно из важнейших в сети.

5. Смена темы в ответ на обвинение: "Зато Петька материться громче". Возвращайте оппонента:

"Нет, я сейчас не про Петьку»

Общее правило защиты от манипуляций – не иметь слабых мест, на которые воздействует манипулятор или заранее знать их.





Правило №2 Этика общения

Тонкие словесные атаки и агрессия

6. Приемы троллинга, тонкие словесные атаки. "Какие мы нежные...", "А тебя из ПТУ выгнали?".

Лучшие варианты – игнор или частичное согласие: "Да, нежные!>

7. Непрошенные безапелляционные советы "На твоём месте я бы уже давно уволился за непрофессионализм".

Можно применить игнор, частичное согласие или отстаивание границ "На своём месте я сам решу>

8. Двойное послание – когда эмоциональный посыл и содержание текста противоречат. Например агрессивный крик "Я же о тебе забочусь!".

Управление эмоциями даёт навык вовремя различить такое поведение и в дальнейшем избегать.

9. Обесценивание или грубость. "Да подумаешь, кому интересно, что ты читаешь".

Просто ищите тех, кто оценит. Верьте себе.

10. Газлайтинг. Психологический прием, который обесценивает вашу реальность: «Тебе показалось», «Этого не было»

Очень важно понимать, что словесные атаки влияют на наши слабые места.

Мы хотим быть хорошими? Нам нужно услышать про значимость?

Невыносимо чувство вины? Есть неуверенность в своей позиции?

Вывод – работайте над своей неуязвимостью, если у вас есть такие слабые места – осознавайте их, а в дальнейшем – это повод для работы над собой.

Часто токсичное общение – шаг к сетевой травле.

Если она началась, необходимо принять меры!





Правило №3

Тайм менеджмент! Кто управляет моим временем?

Сложно контролировать время в социальных сетях?

Не хочется переключаться на привычные дела?

Основное правило: «Важно не время проведенное в сети, а его качество, которым управляю Я, а не компьютер».

Поэтому важно:

- а) исключить зависимости
- б) выбрать подходящую себе стратегию



Что такое стратегия?



Это когда ты планируешь дела не исходя из жестких правил, а **зная свои сильные и слабые стороны, ресурсы и возможности:**

а) Я «самолет» или «поезд»? Люди «самолеты» быстро работают, но им нужно много времени на разминку перед стартом, люди «поезда» работают в равномерном ритме с несколькими остановками на «подзарядку». Планируй время исходя из ритма работы.

б) Я люблю, то что делаю? Если нет, мне нужно больше поддерживающих ресурсов. Правило 70% дел дают радость, 30% – пользу. А уже потом нужно учиться из пользы выносить радость и расширять список этих дел.

в) Что меня вдохновляет? Соревнование? Радость от общения? Лидерство? Творчество? размышления?

Не надо стремиться управлять временем.

Нужно управлять вдохновением.





Правило №3

Тайм менеджмент! Кто управляет моим временем?

Проверим, есть ли зависимости?

Основной признак зависимости – неуправляемость реакций

Важно! Если ребенок много проводит времени в сети, но управляет временем и своим выбором – это НЕ зависимость.

Зависимость требует помощи специалиста.

Просто забрать телефон не поможет – если есть потребность чем-то заполнять внутреннюю пустоту, будет найдено новое решение.

Поэтому ищем причину и работаем с ней!



Зависимость – это не количество времени в сети, а неуправляемость времени



А вот и остальные признаки:

- дезадаптация, потеря контакта с реальностью
- неконтролируемость, неуправляемость. Есть ощущение, что ребенок не хозяин, а раб компьютера
- неуправляемость эмоциональных реакций
- отсутствие мотивации – нет желания вовлекаться даже в прежде любимые дела

Что побуждает к зависимости?

1) Желание сбежать от реальности – это или низкая адаптивность к сложностям, или ... очень плохая реальность. От чего бежит ребенок?

2) Желание получить «суперсилу» в сетевой реальности? Что он получает такое, что не может в реальности? Например, он супер-герой в игре. Где он может прожить аналогичные состояния? Даем альтернативный ресурс.



Чем мы можем помочь?

Шаг №1.

Бесплатно:
Лекции для педагогов
и родителей, фильмы и
методические материалы.
Консультирование детей.



Шаг №2. для ребенка:
Найти тренера Клуба в вашем городе
Шаг №3. для родителей и наставников:
Пройти онлайн курсы на недостающие темы



БЕЗОПАСНОСТЬДЕТИ.РФ
89049804092



smartsafetyclub



smartsafetyclub



smartsafetyclub



@smartsafetyclub



beztravli

Жизнь без страха