**Реальная безопасность в виртуальном пространстве**

Последнее время много говорят об информационных угрозах и противоправных действиях в отношении несовершеннолетних в Internet-среде. Отсутствие цензуры и несовершенная пока еще система контроля за активностью в Internet делает виртуальное пространство небезопасным для подростков и молодежи. Предлагаем вам посмотреть на эти угрозы без чрезмерной полемики и лишних эмоций и больше внимания уделить ключевому вопросу: «Что делать?»

Основные риски связаны со следующим поведением в сети:

1. ***Чрезмерная открытость***

В реальной жизни вы не каждого человека захотите пригласить к себе в дом. Однако в социальных сетях нередко чужие люди получают доступ к сведениям о вас, становятся свидетелями событий, запечатлённых в фотографиях, узнают сокровенные мысли. Необходимо быть избирательными в контактах: не добавлять к себе в друзья незнакомцев и не открывать им доступ к личной информации.

1. ***Интерес к тому, что названо опасным***

Психологи знают, что запреты нередко подогревают интерес подростков. Этот интерес связан с желанием проверить себя и почувствовать границы дозволенного. Маркетологи уже давно пользуются этим приемом, чтобы повысить привлекательность того или иного товара и заставить его покупать.

Достаточно, например, ввести возрастное ограничение, вбросить фэйковую новость или разоблачить деятельность конкретного сообщества – наивный читатель захочет узнать подробности. Необходимо более критично относиться к поступающей информации и не попадаться на уловки.

1. ***Увлечение компьютерными играми***

Сюжеты игр-боевиков разнообразны. Однако есть в них общие черты: игрок может неоднократно погибать и восстанавливаться, используя новые жизни. Игровой опыт притупляет чувство самосохранения в реальной жизни.

Иногда презентацию компьютерных игр проводят блогеры, комментируя и оценивая качество и сюжет игры. Такое совместное прохождение игры создает иллюзию безопасности и доверие к «авторитетному спутнику». Однако всегда нужно задавать себе вопрос: чьи интересы стоят за таким «развлечением»? Бесплатный сыр чаще всего бывает в мышеловке.

1. ***Использование псевдонаучных тестов***

Очевидно, что тесты на определение продолжительности жизни не имеют ничего общего с реальностью, однако затрагивают тему, значимую для каждого. Трезво мыслящий человек прекрасно понимает: продолжительность жизни определяет не автор компьютерной программы, а правильный образ жизни, оптимизм и навыки управления стрессом, забота о своем здоровье.

1. ***Просмотр «зомбирующих» видеороликов***

Интернет содержит много информационного мусора, среди которого есть тот, в котором использованы «грязные» технологии. Авторы этого материала помощью специфической музыки, ярких, эмоциональных, динамичных сцен, световых эффектов пытаются воздействовать на подсознание. Эти технологии используется, чтобы размыть представление о добре и зле, создать деструктивные настроения и повлиять на мысли и поведение человека.

1. ***Вступление в сообщества, формирующие депрессивную картину мира.***

У каждого человека бывают периоды в жизни, когда он чувствует себя более уязвимым и нуждается в помощи и поддержке. Однако те сообщества, которые приглашают создать собственную реальность (в виде собственного блога, сайта, новой страницы в социальной сети) или присоединиться к «единомышленникам» в тематическом сообществе, обесценивающим жизнь, далеки от благих намерений. Не случайно одно из условий «кураторов» – отстранить близких, друзей. Человек «без корней», как известно, легче поддается влиянию. Поэтому, как ни казалось бы это парадоксальным, но даже беспокойные родители, запрещающие общение с сомнительными людьми, проявляют большую заботу, чем «внимательные и сочувствующие» незнакомцы.

**Как сделать виртуальное пространство безопаснее?**

Нет смысла затевать игру в Робина Гуда и пытаться своими силами «очистить» интернет-пространство от опасных групп и технологий.

Этим занимаются правоохранительные органы. Инициатива населения приветствуется в деле создания Единого реестра запрещенной информации.

В случае обнаружения противоправной информации на страницах сайтов в сети «Интернет» каждый может направить сообщение на официальный сайт Роскомнадзора по адресу <http://eais.rkn.gov.ru>

В разделе «Прием сообщений» нужно заполнить форму для приема обращения.

Выбрав дополнительно «направление ответа на электронную почту», в течение некоторого времени вы получите на почту сообщение о регистрации данного обращения.

**Как вы можете позаботиться о себе?**

Чтобы стать успешным и счастливым в реальной жизни, нужно научиться жить здесь и сейчас, и видеть хорошее в обычных вещах:

* Не уставайте удивляться! Помните, что само ваше рождение это чудо: ведь из 250 миллионов сперматозоидов, только один дает начало новой жизни.
* Приобщайтесь к общественной жизни и мероприятиям. Сегодня есть множество возможностей для реального воплощения идей: народные гуляния, беговые марафоны, велосипедные экскурсии, праздники дворовых игр, любительские соревнования, познавательные квесты, интеллектуальные игры, экологические субботники и др.
* Старайтесь каждый день делать то-то хорошее и полезное. Вы увидите, как важно ваше участие в жизни города или поселка, отдельного человека. Вы можете стать частью волонтерского движения и найти единомышленников. Чувствовать себя нужным и полезным это счастье!
* Проведите вечер позитивно. Освободите себя от просмотра боевиков, триллеров, тревожных новостей. Отодвиньте подальше компьютер. Прогулка на свежем воздухе, любимое хобби, время, проведенное с близкими – и много-много всего, что дарит радость – не только украсит ваш день, но и обеспечит приятные сновидения.
* Перед сном вспомните, что хорошего произошло с вами за этот день. Имеет значение все, что вызвало у вас улыбку и приятную эмоцию. Мысленно поблагодарите тех, кто сделал день неповторимым, кто украсил его и наполнил значимыми моментами. Даже те, кто создавал сложности, чему-то вас научили.
* Высыпайтесь, стараясь лечь до полуночи: вы захватите самый ценный период отдыха и сможете набраться сил. Ведь завтра новый день, который может исполнить мечты!

*Материал подготовила Акулова Людмила, педагог-психолог ГУ ЯО «Ярославский областной молодежный информационный центр».*