

Дети все чаще становятся жертвами мошенников – по данным МВД, по предварительным итогам прошлого года число таких преступлений выросло на 120%.^[1] Преступники чаще всего используют стремление подростков казаться взрослыми и самостоятельными. Наталья Римская, консультативный психолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК рассказывает, как юным интернет-пользователям стоит поступать в экстренной ситуации, чтобы не стать жертвами обмана.

Стремление доказать свою «взрослость» — одна из главных движущих сил подросткового возраста. Цифровая среда даёт для этого массу возможностей, но именно жажду независимости и используют мошенники. Они маскируются под работодателей или ровесников в чатах, обещая лёгкие деньги и полную самостоятельность — без лишних вопросов и без участия взрослых.

Чтобы подготовиться к возможным рискам, подростку важно придерживаться простых, но надёжных правил поведения в интернет-среде:

- Не сообщать номера карт, если сторонний пользователь обещает денежный подарок.
- Не спешить с решениями. Мошенники часто создают иллюзию срочности: «если не сейчас — то никогда», просят держать всё в секрете от родителей.
- Для подработки выбирать только проверенных работодателей. Быть бдительными, если «работодатель» обещает ежедневные выплаты, предлагает работу без оформления или деньги за выполнение слишком простых заданий.
- Не бояться отказывать в подозрительных просьбах. Например, оформив карту на своё имя и передав её другу, можно невольно стать дроппером. Стоит помнить, что вы

говорите «нет» не человеку, а его просьбе

- Тренировать критическое мышление. Стоит задавать себе простой вопрос: «Что может пойти не так в этой ситуации?». Такой подход помогает заранее увидеть риски, которые на первый взгляд кажутся безобидными.

Сильный выброс гормонов стресса вызывает растерянность и временно блокирует логическое мышление, чем пользуются мошенники. Именно поэтому полезно заранее вырабатывать навыки стабилизации эмоционального состояния — чтобы в критический момент действовать на «холодную» голову. Для этого хорошо подойдёт упражнение «Стоп!».

С — стойте. Не делайте и не говорите ничего.

Т — только назад. Сделайте шаг из ситуации: несколько циклов глубокого дыхания, умойтесь холодной водой, выполните простые физические упражнения, чтобы снять напряжение.

О — оцените своё состояние. Вызывает ли что-то подозрение? Есть ли признаки давления, спешки, секретности?

П — подумайте о действиях. Какие шаги помогут улучшить ситуацию? Можно ли посоветоваться с кем-то из взрослых?

Если подросток все же стал жертвой мошенников, стыд и страх, как правило, заставляют его до последнего скрывать случившееся, а это только усугубляет ситуацию. Поэтому родителям необходимо создать почву для доверия — ребенку важно знать, что есть люди, к которым можно обратиться в случае беды, и они помогут. Для этого достаточно простых, но последовательных шагов: выполнять свои обещания, уважать личные границы подростка, поддерживать безопасную атмосферу в семье и не ругать за ошибки и промахи. Доверие строится на предсказуемости и спокойном отношении взрослых.

«Если ребёнок всё-таки рассказал, что чуть не попался на уловки мошенников или уже отдал им деньги, выполнял какие-то просьбы, — не повторяйте ошибку, действуя на эмоциях. Не стоит обвинять подростка: жертвами манипуляций становится огромное число взрослых, а дети находятся в особой зоне риска. Главная задача на этом этапе — поддержать и успокоить. Скажите, что вы вместе всё решите. Составьте список действий для минимизации последствий — сохраните скриншоты переписки, заблокируйте счета и карты, обратитесь к адвокату и в полицию. А вот подробный анализ ситуации и выводы лучше отложить на некоторое время. Займитесь этим, когда эмоции немного улягутся и появится возможность взглянуть на ситуацию со стороны», — отметила Наталья Римская, консультативный психолог Цифровой клиники Страхового Дома ВСК.

Википедия страхования