**Как не стать жертвой манипуляции в сети «Интернет».**

Большинство из вас ежедневно проводят время в онлайн или мобильных чатах. Вы общаетесь с огромным количеством других детей во всем мире. Некоторые из вас могут быть застенчивы «в настоящей жизни», но раскрепощаются и приобретают уверенность в Интернете. Другие находят поддержку в лице своих сверстников, общаясь на интересующие темы или разговаривая о различных проблемах. Многие, вступая в переписку с взрослыми, считают, что данное общение касается только их, потому что они «особенные». Дети и подростки любят все то, что окружено завесой тайны, «секретность отношений» завораживает, притягивает. Для основного количества детей, посещающих Интернет, данное пространство является тем, местом, где можно вести себя раскрепощенно, по-взрослому. Общение через экран создает у вас ощущение безопасности, недоступности, отстраненности. И приводит, к сожалению, к негативным последствиям.

Как не стать, жертвой манипуляции или жертвой того или иного вида преступной агрессии? В этом вам могут помочь нижеперечисленные рекомендации.

1. Формируйте собственную личностную позицию при интерпретации получаемой информации.

 В этом вам поможет прием перепроверки, который заключается в выявлении искажений и дезинформации, когда информация перепроверяется в нескольких источниках. При этом вы сможете себя обезопасить как от намеренной дезинформации, чаще всего применяемой как заведомая ложь, так и от утонченной полуправды, что, в свою очередь защитит вас от ложных суждений, решений, тех действий, которые нужны дезинформатору, манипулятору.

1. Вырабатывайте навык пересказа получаемой информации собственными словами, с включением при этом проговаривания своего мнения по поводу ее содержания.

 Это поможет включать осознанность, посмотреть на содержание получаемой информации с разных сторон. Можно пересказать полученную информацию сверстнику или при общении с родителями, что будет способствовать вашей большей осознанности при восприятии информации.

 3. Приобретайте навык бесстрастного восприятия сообщений в сети, используя прием самоотстранения и абстрагирования.

 Представьте на несколько секунд себя сторонним наблюдателем, сделайте шаг назад и посмотрите на сообщение со стороны. Попав в затруднительную ситуацию, человек теряется, мысли путаются, тяжело сконцентрироваться. И вы, наверняка, не раз замечали, что спустя время до вас доходит, как лучше было поступить или сказать в тот момент. Дело в том, что вы спустя время, рассматриваете ситуацию со стороны. А чтобы вовремя суметь абстрагироваться в сложной ситуации, рассматривайте ее под таким углом, будто происходящее – происходит не с вами, а с другим человеком, или представьте, что вы смотрите фильм. Мысли встанут на свои места, сообщение будет восприниматься более осознанно и решение принимать его на веру или нет, придет само.

 4.Формируйте собственные установки на ограничение и прерывание контакта с информацией, которая обладает качеством сенсационности и срочности, вызывая при этом у вас очень сильные эмоции, затягивая в «информационный поток».

 Сделайте несколько глубоких вдохов, переключите внимание на окружающую обстановку за окном, выпейте медленными глотками стакан воды и т.д. И только потом возвращайтесь к информации.

 5.Вырабатывайте установки непринятия информации «обсуждаемой всеми», которая обладает качеством глобальной (модной), и содержит идеологические категории.

 Приемом выработки такой установки может служить команда «стоп», когда приемлемым для вас способом поток информации будет прерван. Для каждого команда «стоп» будет своя.

 **Помните о том, что в Интернете каждый может написать что угодно, не придерживаясь каких-либо требований относительно точности излагаемых сведений.**