

Информационные материалы для участников образовательного процесса по вопросам безопасного поведения в Интернет-пространстве, профилактики Интернет – зависимости, предупреждения рисков вовлечения в противоправную деятельность

ИНТЕРНЕТ-зависимость - это миф или реальность?

Термин «интернет-зависимость» определяет проведение за компьютером в Интернет-пространстве большей части времени. Сегодня всё чаще явление интернет-зависимости прослеживается в возникающих виртуальных девиациях у наиболее незащищенных в психологическом плане социальных слоев населения, в частности, у детей и подростков. По мнению психолога Войскунского А. Е. информационные технологии способны обеспечивать широкие возможности активного взаимодействия на сознание и подсознание индивида, на его психофизиологическое и физиологическое состояние. Доказано, что интернет-зависимость угрожает нервно-психическому здоровью человека.

Основной группой риска в России становятся подростки в возрасте от 13 до 18 лет.

Вместе с тем, современный мир уже невозможно представить без интернета – он прочно вошел в повседневную человеческую жизнь. Можно привести *положительные* стороны интернет-взаимодействий, обеспечивающие реализацию базовых потребностей человека:

- познавательных (поиск новой информации, повышение квалификации, получение экспертного мнения);
- коммуникативных (родственное, интимное, дружеское, деловое общение);
- потребности в саморазвитии (творческая реализация, самообразование, демонстрация достижений);
- рекреации (игры, досуг, увлечения);
- создании отношений с другими людьми (новые знакомства, сотрудничество, поиск единомышленников, сопричастность к группе, партнерство). Виртуальные взаимодействия выступают и как способ провести время и как способ осуществить за более короткое время множество межличностных контактов, что отражает реалии «скоростного века», в котором мы живем.

Поэтому, главное руководствоваться принципом «золотой середины». Известно, что любая чрезмерная увлеченность человека чревата неблагоприятными воздействиями на его здоровье: это может выражаться от элементарного переутомления до появления зависимости.

Важно использовать интернет-пространство в разумных пределах, целесообразно (в познавательных; исследовательских целях и т.п.), осознавая, что Интернет - это не весь мир. В реальной жизни есть еще книги, спорт, друзья во дворе, наконец — родители.

Родителям следует установить правила использования домашнего компьютера и постараться найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической

сайтов («черный список»), часы работы в Интернет руководство по общению в Интернет (в том числе в чатах).

– Компьютер с подключением к Интернет должен находиться в общей комнате.

– Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

– Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

– Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте чтобы дети не общались в приватном режиме.

– Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из Интернет.

– Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернет своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

– Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.

– Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

– Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните что дети не могут играть в эти игры согласно закона.

нагрузкой ребенка. Кроме того, добиться того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых.

Даже пресловутая дилемма об увлечении детей компьютерными играми в Интернете решается в этом случае просто. Если использовать НЕРОЛЕВЫЕ логические и обучающие компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, улучшат мыслительные операции и т.д. Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра.

В чем всё же проявляется интернет-зависимость?

Часть современной молодежи, вместо того, чтобы активно включаться в социальные институты, организовывать семейные союзы и ориентироваться на созидательную деятельность регулярно погружается в «виртуальную реальность». Несмотря на получение бесценного опыта межличностного общения с новыми людьми, поддержание интернет-общения с несколькими получателями приводит, как правило, к поверхностным связям с коммуникаторами. В информационном пространстве интернет-общения подростков и молодежи типичным становится интолерантное поведение, которое в настоящее время часто наблюдается. Исследования, проводимые в этом направлении, показывают, что многие контакты в современном безличном городском пространстве начинаются с ненавязчивого общения, которое на последующих стадиях знакомств, незаметно превращаются в назойливые действия. Далее начинается процесс анонимного или явного преследования, когда для получения сведений о партнере по коммуникации требуются новые источники добычи информации, необходимой для продолжения и развития социальных и личных отношений в виртуальном или оффлайн-мире.

Кроме этого негативными последствиями неограниченной доступности контактов являются информационные перегрузки и психоэмоциональное напряжение. Как показывают исследования социологов, психологов и медиков, среди людей, выявленных как неумело и патологичным образом использующих интернет, нередко встречаются индивиды, страдающие разного рода сексуальными расстройствами, испытывающие навязчивые мысли, чувство страха и одиночества.

Что может способствовать вовлечению детей и подростков в интернет-зависимость?

Условно выделяемые «внешние» факторы:

- широкое распространение домашних компьютеров;
- легкость подключения к интернет-сети;
- компьютеризация школьных и студенческих программ обучения;
- большое количество клубов и интернет-салонов, особенно в крупных городах.

«Внутренние» факторы:

- неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения;
- попаданию человека в интернет-зависимость часто сопутствует явление депривации (состояние, при котором люди испытывают недостаток того, в чем они

нуждаются). Таким образом, депривация представлена как ограничение, лишение человека чего-либо, возникающее в таких жизненных ситуациях, когда затрудняется удовлетворение некоторых его потребностей в достаточной мере или в течение длительного времени.

Кто в ответе за наших детей в интернете?

1. *Государство*. Должны быть законы, которые смогли бы оградить детей от вредной информации в Интернете. Так в России все школы обязали установить программы контентной фильтрации в классах информатики.

2. *Поисковики*. Многие поисковые сервисы такие как Yandex, Ramler имеют в своем арсенале большое количество настроек и виджетов, помогающих родителям оградить детей от нежелательного контента в Интернете. А так же есть поисковые системы, предназначенные специально для детей.

3. *Семья*. Только родители могут полностью контролировать своих детей.

Как родители могут предотвратить появление Интернет-зависимости у детей?

- Уделяйте достаточное внимание своим детям, будьте в курсе их проблем. Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и Интернет-пространству, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Это оказывает разрушительное действие на психику. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

- Не критикуйте ребёнка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. *При этом важно не ограничивать детей в их действиях* (например, запрещать те или иные игры), *а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно*.

- Ограничьте доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

- Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Как родители могут обезопасить исследование детьми интернет-пространства?

- Обращайте внимание на то, чем занимаются ваши дети в Интернете и с кем они там общаются. Родители, помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас. Создайте доверительные отношения между вами и вашим ребенком. Посещайте его любимые сайты иногда вместе. Если ребенок ведет дневник, время от времени прочитывайте его.

- На домашнем компьютере, который дети используют для выхода в Интернет, установите специальный фильтр, чтобы оградить детей от посещения нежелательных сайтов.

- Обсудите основы безопасного поведения в сети Интернет, опираясь на зрелость ваших детей и семейные ценности. Составьте список правил работы детей в Интернете и помните, что лучше твердое «нет», чем неуверенное «да». Пусть ограничения будут минимальны, но зато действовать всегда и без ограничений. Сейчас много интересных обучающих ресурсов для детей создается с целью обучения безопасному поведению в Сети (например, Nachalka.com)

Расскажите детям о *необходимости сохранения конфиденциальных данных в тайне и о том, как лучше это сделать*. Вот несколько простых правил, которых следует придерживаться:

- при общении использовать только имя или псевдоним (ник);

- номер телефона, свой адрес, место учебы нельзя никому сообщать;

- не пересылать свои фотографии;

- без контроля взрослых не встречаться с людьми, знакомство с которыми завязалось в Сети. Объясните, что люди в Сети часто выдают себя совсем за других. Поэтому встречаться с ними не стоит.

Поясните, *что в сети, несмотря на кажущуюся безнаказанность за какие-то проступки, там действуют те же правила, что и в реальной жизни*: хорошо - плохо, правильно - не правильно. Научите детей следовать нормам морали, быть воспитанными даже в виртуальном общении. Обязательно расскажите о правах собственности, о том, что любой материал, выставленный в Сети, может быть авторским. Незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей. Неправомерное использование такого материала может быть уголовно наказуемым.

Научите детей *развивать и доверять интуиции*. При малейших признаках беспокойства, пусть рассказывают об этом вам.

Если детям по каким-либо причинам нужно вводить регистрационное имя, помогите его придумать так, чтобы оно не несло в себе никакой личной информации.

Объясните, что далеко не все, что можно увидеть в Интернете – правда. При сомнениях, пусть лучше уточнит у вас. Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Семейное соглашение о работе в Интернет

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернет. Учтите, что в нем вы должны однозначно

описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;

Сколько времени дети могут проводить в Интернет;

Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернет;

Как защитить личные данные;

Как следить за безопасностью;

Как вести себя вежливо;

Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Учет возрастных и психологических особенностей детей при обеспечении безопасности использования Интернет-ресурсов.

Что могут делать дети в возрасте 5-6 лет?

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями. Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

– В таком возрасте желательно работать в Интернет только в присутствии родителей.

– Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.

– Добавьте детские сайты в раздел Избранное. Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.

– Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (<http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM>).

– Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;

– Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернет информацию о себе и своей семье.

– Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет.

Возраст от 7 до 8 лет

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В

результате, находясь в Интернет ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах Интернет (папки c:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files в операционной системе Windows Vista).

Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?

– Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения.

– Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

– Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

– Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернет с помощью средств Родительского контроля.

– Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

– Создайте семейный электронный ящик чтобы не позволить детям иметь собственные адреса.

– Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО.

– Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.

– Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.

– Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы. Подробнее о таких фильтрах <http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightspam.mspx>.

– Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

– В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.

– Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.

– Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернет дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».

– Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

Возраст 9-12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернет. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

Советы по безопасности в этом возрасте

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения.
- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет.
- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернет.
- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними.
- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернет.
- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.
- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.
- Расскажите детям о порнографии в Интернет.
- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.
- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

Возраст 13-17 лет

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернет они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила Интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернет. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

Советы по безопасности в этом возрасте

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных