



Просветительская программа для родителей

# **ИНТЕРНЕТ БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ**



*Белгородский региональный центр  
психолого-медико-социального  
сопровождения*

**Просветительская психолого-педагогическая программа  
регионального родительского клуба  
«Интернет безопасность детей и подростков»**

**Автор-составитель:**  
Алексеева Евгения Андреевна  
старший методист отдела практической  
психологии образования ОГБУ «БРЦ ПМСС»

Белгород, 2020

## Содержание

<b>Пояснительная записка</b>	<b>3</b>
Актуальность и перспективность программы	3
Цели и задачи программы	4
Научно-методические и нормативно-правовые основания программы	4
Адресат	5
Структура программы. Режим и структура занятий	5
Формы, методы и приемы работы	6
Обеспечение гарантий прав участников	6
Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы	7
Ожидаемые результаты реализации программы	7
Система организации и контроля за реализацией программы	8
Критерии оценки достижения планируемых результатов	8
<b>Учебно-тематическое планирование программы</b>	<b>8</b>
<b>Содержание курса (примерное содержание занятий)</b>	<b>9</b>
<b>Список литературы</b>	<b>27</b>
<b>Приложение</b>	<b>28</b>

## Пояснительная записка

### *Актуальность программы*

Тема обеспечения безопасности детей и подростков в глобальной сети Интернет не утратит своей остроты до тех пор, пока не произойдет смена поколений и родителями не станут те, для кого усвоение правил поведения в мировом интернет-сообществе будет так же естественно, как и формирование у подрастающего поколения базовых навыков самообслуживания.

Ритм современной жизни, переполненной потоками разнонаправленной информации, уже не представляется нам возможным без разного рода гаджетов. И жизнь в условиях тотальной цифровизации меняется со скоростью Интернета. Рост активности использования Интернет-технологий сопровождается трансформацией Интернет-угроз, появлением новых классификаций и терминов, подкрепленных данными мировых исследований, посвященных этой тематике.

Мировая информатизация случилась так быстро, что и семья, и школа оказались не готовы к угрозам нового типа. Ситуация осложняется тем, что нам, взрослым, зачастую приходится «подтягивать» нашу информационную грамотность вслед за юными уверенными пользователями, чтобы не выглядеть совсем уж «чайниками» в глазах наших детей: а как же родительский авторитет?

Согласно Концепции информационной безопасности детей, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. № 2471-р, обеспечение информационной безопасности детей возможно исключительно при условии эффективного сочетания государственных и общественных усилий при определяющей роли семьи.

Федеральные государственные образовательные стандарты второго поколения предусматривают информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий, в том числе активное использование Интернет-ресурсов уже на этапе начального общего образования. И если школа способна обеспечить ограничение доступа к информации, несовместимой с задачами духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся, то самостоятельное, неподконтрольное использование сети зачастую, к сожалению, несет в себе огромное количество рисков, в том числе риски столкновения с информацией, которая является запрещенной для детей, так как может нанести вред их физическому и психическому здоровью, духовному и нравственному развитию.

Ответ на вопрос о том, кто должен (и может) осуществлять контроль за «информационным потреблением» несовершеннолетних вне образования вполне риторический. И позиция родителей в отношении Интернет-безопасности определяет формат этого контроля. Для одних *проблема* обеспечения Интернет-безопасности, подкрепленная фрагментарностью знаний в области противодействия Интернет-угрозам, приводит к крайним вариантам: либо тотальный контроль, запрет и ограничения, либо ребенок на

просторах Интернета остается предоставлен сам себе. Для других *задача* обеспечения Интернет-безопасности решается через активное взаимодействие с ребенком по вопросам рационального, эффективного и безопасного использования Интернет-пространства. Именно с этой целью важно вновь и вновь поднимать вопросы информационной безопасности детей, просвещать родителей о новых рисках и угрозах, а самое главное – дать навыки получения актуальной информации, в том числе о возможности получения помощи в случае, когда родитель не знает, как следует поступить в той или иной ситуации.

### ***Цель и задачи программы***

Предлагаемая просветительская психолого-педагогическая программа регионального родительского клуба «Интернет безопасность детей и подростков» представляет собой цикл занятий для родителей детей всех возрастов. *Целью* занятий является развитие компетентности, в том числе цифровой, психолого-педагогической, родителей детей и подростков в вопросах обеспечения информационной безопасности несовершеннолетних в сети Интернет.

#### ***Задачи:***

1. Актуализировать проблему обеспечения безопасного пребывания детей и подростков в сети Интернет;
2. Познакомить родителей с основными Интернет-угрозами, понятием «Интернет-зависимость (кибераддикция)»;
3. Познакомить с возрастными особенностями использования Интернета детьми и подростками, основными симптомами и механизмами формирования Интернет-зависимости;
4. Совместно выработать основные рекомендации по обеспечению безопасности несовершеннолетних в сети, ограничению времени в Интернете, выработать меры профилактики Интернет-зависимости у детей;
5. Предложить варианты социальной поддержки в ситуациях возникновения Интернет-угроз.

### ***Научно-методические и нормативно-правовые основания программы***

Методологической основой данной программы является психологическая модель цифровой компетентности (Солдатова Г. У., Зотова Е.Ю., Рассказова Е.И.), которая определяет цифровую компетентность как основанную на непрерывном овладении компетенциями (знания, умения, мотивация, ответственность) способность индивида уверенно, эффективно, критично и безопасно выбирать и применять инфо-коммуникационные технологии в разных сферах жизнедеятельности (информационная среда, коммуникации, потребление, техносфера), а также его готовность к такой деятельности.

Также при разработке программы мы опирались на психологические концепции возрастного развития (культурно-историческая концепция Л.С.

Выготского, концепция психического развития ребенка Д.Б. Эльконина, социально-психологическая концепция периодизации личностного развития А.В. Петровского, теория развития личности Л.И. Божович и др.), так как для выстраивания эффективного взаимодействия с ребенком, в том числе и в рамках обеспечения его Интернет-безопасности, важно знать и понимать особенности и закономерности стадий психического развития и формирования личности, включая специфику когнитивного, личностного и психосоциального развития на каждом возрастном этапе.

Разработка формы и содержания программы родительских собраний базируется на основных принципах деятельности формы «Родительского клуба»:

- ✓ Актуальность тем для обсуждения, решение реальных вопросов;
- ✓ Искренность в общении;
- ✓ Уважение к мнению каждого;
- ✓ Равный – равному, родитель – родителю;
- ✓ Доступность и достоверность информации;
- ✓ Саморазвитие в процессе получения новых знаний и обмена опытом.

Нормативно-правовое обеспечение программы «Интернет безопасность детей и подростков»:

- ✓ Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29.12.2010 № 436-ФЗ;
- ✓ Указ Президента РФ от 05.12.2016 № 646 «Об утверждении Доктрины информационной безопасности Российской Федерации»;
- ✓ Указ Президента РФ от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 02.12.2015 № 2471-р «О Концепции информационной безопасности детей»;
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 03.06.2003 № 118 «О введении в действие санитарно-эпидемиологических правил и нормативов СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03».

### ***Адресат***

Программа «Интернет безопасность детей и подростков» предназначена для всех категорий родителей детей и подростков, вне зависимости от возраста, желающих повысить либо актуализировать свою цифровую компетентность в области профилактики Интернет-угроз.

Количество участников не ограничено, однако эффективное включение в обсуждаемые вопросы будет обеспечено при максимальном количестве 20 родителей. Полезным также будет комплектовать группы из родителей разновозрастных детей.

### ***Структура программы. Режим и структура занятий***

Просветительская психолого-педагогическая программа «Интернет безопасность детей и подростков» включает в себя 3 занятия для родителей,

и может быть реализована как самостоятельный блок просвещения, а также стать частью комплексной работы по обеспечению информационной безопасности детей и родителей.

Регулярность занятий также может варьироваться в зависимости от наличия актуального запроса и исходя из ресурсов образовательной среды: встречи 1 раз в неделю (например, по выходным), либо три встречи в каникулярный период, и т.д. В связи с особенностями структуры занятий (наличие домашнего задания) не рекомендуется делать длительные перерывы между встречами.

Продолжительность занятий от 60 до 90 минут, в зависимости от активности группы.

Форма проведения: лекция с элементами дискуссии.

Каждое занятие строится в соответствии с принципом смысловой целостности и имеет следующую структуру:

1. Мотивационная часть: озвучивание целей и задач встречи;
2. Информационная часть;
3. Дискуссионная часть: обсуждение, обмен мнениями;
4. Завершение работы: обратная связь, получение домашнего задания.

Начиная со второй встречи в мотивационную часть включается обсуждение домашнего задания, а также ответы на вопросы, полученные в процессе обратной связи.

### ***Формы, методы и приемы работы***

В связи с просветительской направленностью программы, основная часть материала носит лекционный характер с использованием приемов, способствующих удержанию внимания аудитории: динамичность (интенсивный темп изложения материала, его насыщенность мыслями и аргументами, подвижная мимика и жестикуляция, «живой» голос); наглядность; неофициальность; прямое обращение к аудитории, диалог; использование неожиданной информации; сопоставление всех «за» и «против»; юмор.

Обязательной составляющей каждого занятия является групповая работа участников встречи в форме дискуссии, обмена мнениями и опытом, выработки и принятия коллективных решений.

Практические формы усвоения материала осуществляется в процессе выполнения домашнего задания.

### ***Обеспечение гарантий прав участников***

Условием эффективности прохождения программы и гарантией соблюдения прав её участников является добровольность участия, а также высокая квалификация специалистов, обеспечивающих реализацию программы. В процессе реализации программы предусматривается соблюдение профессионально-этических принципов практического психолога: конфиденциальности, безоценочности, благополучия клиента.

### ***Ресурсы, необходимые для эффективной реализации программы***

#### ***Требования к специалистам, реализующим программу:***

Реализация программы осуществляется педагогом-психологом (психологом в сфере образования), имеющим соответствующее образование. Специалист должен быть компетентным в области методической, педагогической и психологической наук, возрастной психологии; должен владеть знаниями и практическими компетенциями в области информационно-коммуникационных технологий, знанием возрастных, психологических особенностей детей от 0 до 18 лет, уметь организовывать групповую работу, знать методические основы работы с родителями. Важно наличие у педагога устойчивой системы нравственно-этических ценностей, основанной на общечеловеческих, гуманистических ценностях. В список умений специалиста включаются его действия на всех этапах группового обсуждения, знание закономерностей групповой динамики и их использование в психологических целях, фасилитация, контроль за временем.

К реализации программы в целях усиления информационной составляющей и в соответствии с актуальным информационным запросом могут быть привлечены специалисты по обеспечению информационной безопасности, волонтеры кибердружины, специалисты Роспотребнадзора и другие.

#### ***Требования к материально-технической оснащенности учреждения для реализации программы:***

Наличие соответствующей образовательной среды: просторное помещение, позволяющее свободно перемещаться, необходимая мебель и оборудование: стулья, флипчарт (доска, маркерная доска, мультимедийной доска). Материалы: бумага формата А-4, маркеры, цветные карандаши. Технические средства: компьютер, мультимедийная установка, проектор.

### ***Ожидаемые результаты реализации программы***

В ходе проведения программы родители должны овладеть компетенциями, способствующими обеспечению Интернет безопасности детей, а именно:

- Знать основные понятия, связанные с безопасностью детей и подростков в сети Интернет;
- Уметь распознавать различные Интернет-угрозы;
- Владеть приемами оказания помощи ребенку в ситуации возникновения Интернет-угроз;
- Знать возрастные особенности использования Интернета детьми и подростками и уметь выстраивать взаимодействие ребенка с Интернетом в соответствии с возрастом;
- Уметь распознавать основные симптомы и механизмы формирования Интернет-зависимости;
- Знать варианты социальной поддержки в ситуациях возникновения Интернет-угроз.



### ***Система организации внутреннего контроля за реализацией программы***

Программа «Интернет безопасность детей и подростков» реализуется педагогом-психологом в рамках родительского клуба. Внутренний контроль осуществляется посредством записей о проведенных мероприятиях в журнале учета видов работ, фотоотчета.

#### ***Критерии оценки достижения планируемых результатов***

Для оценки эффективности реализации психолого-педагогической программы «Интернет безопасность детей и подростков» по окончании каждой встречи предусмотрено проведение письменной обратной связи.

Качественными критериями эффективности реализации программы «Интернет безопасность детей и подростков» могут являться результаты наблюдения педагога-психолога, содержание обратной связи от участников встреч и коллег.

#### ***Учебно-тематическое планирование программы***

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Задачи</b>
1	Интернет: возможности или угроза?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Актуализировать проблему обеспечения безопасного пребывания детей и подростков в сети Интернет</li> <li>2. Познакомить родителей с основными Интернет-угрозами</li> <li>3. Совместно выработать основные рекомендации по обеспечению безопасности несовершеннолетних в сети</li> </ol>
2	Интернет и ребенок: возраст, время, контроль, ограничения	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с возрастными особенностями использования Интернета детьми и подростками</li> <li>2. Познакомить с рекомендациями по ограничению времени в Интернете</li> <li>3. Совместно выработать шаги по уменьшению времени нахождения в сети</li> </ol>
3	Интернет-зависимость: кто виноват и что делать?	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Познакомить с понятием «Интернет-зависимость (кибераддикция)»</li> <li>2. Познакомить с основными симптомами Интернет-зависимости</li> <li>3. Обсудить механизмы формирования зависимости от Интернета, гаджетов</li> <li>4. Выработать меры профилактики Интернет-зависимости у детей</li> <li>5. Предложить варианты социальной поддержки в ситуациях возникновения Интернет-угроз.</li> </ol>

## Содержание курса

### Занятие 1.

#### Интернет: возможности или угроза?

1. Актуализировать проблему обеспечения безопасного пребывания детей и подростков в сети Интернет
2. Познакомить родителей с основными Интернет-угрозами
3. Совместно выработать основные рекомендации по обеспечению безопасности несовершеннолетних в сети

Здравствуйте, уважаемые родители!

Сегодня мы начинаем цикл встреч, посвященных теме Интернет-безопасности наших детей, а может – и нас с вами?

*Давайте начнем с небольшой разминки и попробуем определить: что представляет для нас Интернет. Для этого я попрошу вас высказаться, какие, на Ваш взгляд, существуют плюсы и минусы присутствия в нашей жизни Интернета?*

*Ответы родителей. Ведущий может фиксировать ответы на флипчарте, предварительно разделив пространство доски на «+» и «-».*

Видите, сколько возможностей дает нам Интернет. И вы совершенно правы, называя такое количество «подводных камней» Интернет-«заплыва». Судя по вашим ответам, вы – активные пользователи сетей. А это значит, что наше взаимодействие будет сегодня продуктивным!

В современном мире мы не мыслим свое существование без глобальной сети – нужная информация, покупки, не выходя из дома, новостные ленты, общение с деловыми партнерами и близкими друзьями – все эти и многие другие возможности дает нам «всемирная паутина». Однако и эта, ставшая с некоторых пор неотъемлемой, сторона нашей жизни таит в себе множество, на первый взгляд невидимых, опасностей.

Мы с вами – хорошие, заботливые родители: отпуская детей гулять на улицу, мы наставляем их не разговаривать и никуда не ходить с незнакомцами, мы учим их безопасно переходить через дорогу, рассказываем, как правильно покупать хлеб и молоко, приезжаем из отпуска неровно загоревшими, потому что не спускаем глаз с купающегося чада. Почему же, включая компьютер и отпуская ребенка «в свободное плавание» в Интернете, мы спокойны за него и зачастую не предпринимаем никаких подготовительных мероприятий? Потому что – вот же он, рядом сидит, нигде не шатается... полная иллюзия контроля. Ответьте на вопрос (для себя): как часто вы интересуетесь тем, что происходит по ту сторону монитора? Знаете ли вы, какие сайты посещает Ваш ребенок, в каких группах он зарегистрирован? В какие онлайн-игры он играет?

Сегодня мы будем говорить об угрозах, с которыми могут столкнуться наши дети при использовании Интернета. О каких-то вы уже знаете, что-то будет для вас новым.

Итак, все опасности Интернет-среды можно объединить в четыре крупные группы рисков:

- Коммуникационные риски
- Контентные риски
- Электронные риски
- Потребительские риски

Возникновение коммуникационных рисков возможно в любой ситуации, где происходит онлайн-общение: чаты, мессенджеры, социальные сети, онлайн-игры и прочее. То есть основную «группу риска» здесь составляют подростки, для которых, как вы знаете, ведущей деятельностью является общение. Но фактором риска может стать и простой интерес младшего школьника, который освоил клавиатуру и бодро строчит сообщения своим новым друзьям-одноклассникам.

Как это происходит? По данным международного исследования 2015 года, российские подростки являются одними из самых активных пользователей Интернета, но мне ли вам об этом рассказывать? И только ли подростки? А как только у ребенка появляется смартфон (у всех есть, а у моего (моей) нету, а зачем смартфон без выхода в сеть, и т.д..., и т.п....), выход в Интернет перестает быть проблемой, и перестает быть подконтрольным.

К сожалению, для очень многих детей и подростков знакомство с каким-то новым человеком в Интернете означает, что через 10-20 минут они уже готовы рассказать о себе все, что не рассказывали никому. Все то, о чем не знает никто из окружающих взрослых, вопросы, которые им не задаются, очень легко адресуются неизвестному человеку с другой стороны экрана.

И хорошо если по ту сторону будет такой же общительный крепыш без темных мыслей в голове. К сожалению, так бывает не всегда.

Мы говорим сегодня о серьезных вещах. В первую очередь – это риски, которые связаны с сексуальными преступлениями в отношении несовершеннолетних в Интернете.

Немного терминологии:

- груминг – склонение детей к действиям сексуального характера;
- секс-чатинг – общение на сексуальные темы;
- секстинг – пересылка сообщений интимного содержания;
- sextortion (сексторшн) – шантаж с использованием материалов интимного характера.

Собственно, как это называется не так уж и важно для нас с вами, но знание терминологии позволит вовремя, а главное, адекватно среагировать на незнакомое слово, случайно проскочившее в речи ребенка или его друзей.

Именно к шантажу с использованием материалов интимного характера относится подавляющая часть всех преступлений в Интернете, по которым возбуждают уголовные дела, когда дети и подростки оказываются пострадавшими. Но для того чтобы чем-то шантажировать, это что-то надо заполучить.

И многие юные пользователи, исходя из ложной анонимности, ложной невидимости и ложной безответственности, считают, что о том, что они

делают в Интернете, никто не узнает. И начинается нарушение общепринятых норм, касающихся обнажения, чем замечательно пользуются злодеи с той стороны экрана. Если у ребенка в телефоне есть видеочамера, а с той стороны экрана есть человек, который его может «взять на крючок», ребенка можно заставить делать все, что угодно и снимать все, что угодно.

Загруженные в дополнение ко всему перечисленному идентификационные данные (фотография, номер школы, имя мамы-папы и пр., да еще и с метками геолокации) еще больше облегчают переход преступника в реальный мир, и встреча под предлогом: «Здравствуй, я твой дядя из Москвы, о котором тебе никогда не рассказывали» планируется гораздо легче.

Следующие риски связаны с травлей ребенка в сети (еще парочка терминов – буллинг (травля) и кибербуллинг (травля в сети): периодические сообщения, содержащие оскорбления, агрессию, запугивание, либо наоборот – социальное бойкотирование.

Мы не рассматриваем сейчас условно «безобидных» интернет-троллей, которые хамят и провоцируют с целью «хайпануть» или удовлетворить своё эго. Если ребенок способен не поддаваться на провокации такого рода, тем более от незнакомого человека, то особого вреда ему это не нанесет. Достаточно будет один-два раза объяснить ребенку доступным языком, чем продиктованы мотивы такого поведения, и научить блокировать нежелательные контакты.

Троллинг происходит в большинстве случаев спонтанно, в противном случае интернет-троль записывается в «персональные хейтеры» (ненавистники), и наличие такового в листе контактов, как ни странно, считается признаком популярности.

Буллинг имеет своей целью конкретную жертву. По форме буллинг может быть не только словесным оскорблением. Это могут быть фотографии, изображения или видео жертвы, отредактированные так, чтобы быть более унижительными, может исходить от одного человека или группы людей, по одному или нескольким электронным контактам жертвы: на электронный ящик, в мессенджеры, в социальных сетях и т.д.

Кибербуллинг также может перерасти в реальное насилие над ребенком, но чаще происходит наоборот – травля берет начало в отношениях с реальными людьми, и жертва знает своих оскорбителей.

*Если вы столкнулись с ситуацией, когда необходимо обратиться в органы охраны правопорядка, в том числе в Управление «К», то сделать это можно через сервис приема обращений на портале МВД России.*

*Максимально точно заполните форму обращения, указывая правдивые данные о себе. В случае если Вы уже обращались с заявлением в полицию, нужно заполнить раздел «Уже обращались по данному вопросу?». В поле «Текст сообщения» нужно описать произошедшую ситуацию. Описывать нужно кратко, максимально точно, по возможности дать статическую ссылку на интернет-ресурс или аккаунт, перечислить все сохраненные*

*материалы: скриншоты, расшифровки переписки, разговоров в чатах, логи, распечатка телефонных звонков и др.*

*Работает также телефонная линия «Ребенок в опасности» Следственного комитета Российской Федерации.*

*Телефонная линия предназначена для незамедлительного реагирования на обращения граждан о совершенном или готовящемся преступлении в отношении несовершеннолетних, а также по вопросам защиты прав несовершеннолетних. Является бесплатным для звонков из г. Москвы и регионов Российской Федерации. Режим работы: круглосуточно.*

Следующий вид Интернет-угроз получил свое название от слова «контент», т.е. содержание, непосредственное информационно значимое наполнение сети, которые могут оказывать негативное влияние на психику столкнувшимися с ними человека, особенно ребенка. Здесь «группа риска» расширяется – получить негативные последствия от столкновения с негативным контентом может и четырех-пятилетний ребенок, который случайно нажмет не на ту кнопку в мамином смартфоне или посмотрит за онлайн-игрой старшего брата.

*Распространение незаконного контента* влечет административную и уголовную ответственность в рамках действующего Российского законодательства: детская порнография (включая изготовление, распространение и хранение); наркотические средства (изготовление, продажа, пропаганда употребления); все материалы, имеющие отношение к расовой или религиозной ненависти (экстремизм, терроризм, национализм и др.), а также ненависти или агрессивного поведения по отношению к группе людей, отдельной личности или животным), и т.д.

*На сайте единой автоматизированной информационной системы «Единый реестр доменных имен, указателей страниц сайтов в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в Российской Федерации запрещено» можно получить ответ, находится ли в реестре тот или иной сайт, либо его страницы, а также сообщить о сайте, содержащем запрещенную информацию, для последующего включения ресурса в реестр (сообщать можно анонимно).*

*Помимо незаконного, есть еще так называемый неэтичный контент:* это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы, онлайн-игры и пр.), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр и т.д. При столкновении с этим типом контента, важно учитывать, случайно ребенок натолкнулся на контент, не соответствующий возрасту, или же он специально искал именно эту информацию.

Причем с неэтичным контентом ребенок может столкнуться не только в Интернете, но и при просмотре телевизора. Например, мама вместе с малышом смотрела мультфильм по телевизору и случайно уснула. А после мультфильма

телеканал транслирует боевик или ужасы... Бывает, к сожалению, и так, что взрослые сознательно разрешают детям потреблять контент, не соответствующий возрасту: фильмы, игры и пр.

Нормально, когда родители обсуждают с ребёнком возрастной рейтинг контента, используя при этом доступную аргументацию. И уж тем более, не стоит допускать ситуаций: «Выйди из комнаты, мы сейчас будем смотреть фильм, который тебе нельзя».

Бывает, что те игры, которые ребёнок находит по красивой картинке или по рассказам друзей, идут с рейтингом 16+ или 18+. Не нужно их ставить ребёнку в 10 лет.

Возрастной рейтинг определяется экспертным заключением в соответствии с действующим законодательством. Он нужен, чтобы оградить наших детей от информационной продукции, не соответствующей по тематике, содержанию и художественному оформлению. Не соответствующий контент может привести к серьёзным последствиям для физического, психического, духовного и нравственного развития детей.

С механизмом рейтингования, а также критериями оценки информационного контента вы можете ознакомиться в федеральном законе «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

Для вас он должен быть как хорошая информационная броня. Если мы смотрим игру, у которой нет возрастного рейтинга, возникает вопрос: почему эта игра не была никем проверена? Может быть, имеет смысл эту игру притормозить...

Итак, с коммуникативными и контентными рисками мы познакомились. Почему они несут опасность именно для детей? Сформировавшийся взрослый человек способен в большинстве случаев сам разобраться с подобными ситуациями, ребенок – нет. И оградить ребенка от таких ситуаций полностью мы не в силах. Вот почему важно снова и снова показывать и доказывать ребёнку – что бы с ним не случилось, он всегда может обратиться к вам за помощью.

А вот с электронными и потребительскими рисками зачастую сталкиваемся и мы с вами.

Пренебрегая антивирусной защитой гаджетов, посещая сомнительные ресурсы, переходя по непонятно откуда взявшимся ссылкам мы увеличиваем возможность столкнуться электронными рисками: хищением персональной информации, вирусной атакой, онлайн-мошенничеству, спам-атакой, шпионскими программами и т.д.

Программы, которые могут нанести вред вашему семейному компьютеру, планшету или смартфону и хранящимся на них данным, также могут снижать скорость обмена данными с Интернетом и использовать ваши гаджеты для распространения своих копий на гаджеты ваших друзей, родственников, коллег и по всей остальной глобальной Сети. Взлом страниц в социальных сетях превратился в один из основных способов распространения спама в Интернете: от вашего лица могут регулярно рассылаться абсолютно

любые сообщения, избавиться от которых не поможет ни одна защита самого сайта.

Помимо негативного воздействия на компьютер и мобильное устройство, можно стать жертвой хищения личной информации пользователя (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), с целью причинить материальный и финансовый ущерб.

Но почему-то отключаются даже самые умные мозги при словах «вы выиграли...», «бесплатно...», «получите деньги...», «скидка 99,9%...», «вам подарок...», или наоборот: «с вашего компьютера зафиксирована подозрительная активность...», «чтобы не потерять деньги...», «во избежание блокировки карты...». Даже если мы с вами не всегда можем правильно отреагировать на такого рода призывы, представьте, как будет реагировать ребенок?

Еще один вид рисков, которых мы с вами сегодня коснемся, это риски, возникшие с развитием онлайн-торговли. Потребительские риски (приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги) существовали всегда, электронный товароборот перенес их в Интернет-пространство. Осуществляя покупки в Интернете, не обращая внимание на наличие основных документов онлайн-магазина, контактов для обратной связи, отзывов, правильность написания электронного адреса сайта и т.д. мы сами отдаем кровно заработанное в руки мошенников. Вернуть потраченные таким образом средства, зачастую, не представляется возможным. А сколько ежегодно фиксируется попыток купить ответы ЕГЭ?

*Расскажите, пожалуйста, были ли в вашей жизни ситуации, когда вы или ваши дети сталкивались с перечисленными рисками? Может такие ситуации были у ваших знакомых? Как вы справлялись с этим? Что предпринимали? (Ответы родителей, обсуждение)*

Предотвратить встречу ребёнка с ранее перечисленными рисками можно, придерживаясь простых правил работы в сети:

1. Проверяйте и поддерживайте актуальность антивирусных программ и программ родительского контроля.

*Если вы не разбираетесь в этом – позовите на помощь специалиста.*

2. Расскажите о последствиях перехода по непроверенным ссылкам, необдуманных «лайков» и репостов.

*За некоторые из них, как мы помним, может быть и уголовная ответственность.*

3. Напомните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать виртуальным знакомым свои фотографии. Объясните, что информация, которую они выкладывают в Интернете может быть использована против них (Например: То как вы на даче, следовательно, квартира пустая).

*А мы сами знаем, что такое «персональные данные»?*

*Персональные данные – это совокупность данных, которые необходимы и достаточны для идентификации какого-то человека.*

*Так, если мы кому-то скажем, свои фамилию, имя, отчество и адрес места жительства, то нас вполне можно будет опознать как конкретное лицо. Но если мы исключим из этого набора данных фамилию или адрес места жительства, то понять, о каком человеке идет речь будет невозможно.*

А интимный контент нельзя отправлять никогда и никому.

*Но для этого нужно набраться смелости и открыто поговорить с ребенком на эту тему.*

4. При общении в Интернете дети должны быть дружелюбными с другими пользователями, нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

*Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы они поступали с тобой.*

5. Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей – не вступать в агрессивное взаимодействие, блокировать троллей или вовремя выходить из мессенджеров, чатов.

*В цифровой среде уйти от неприятного разговора проще простого – достаточно выключить компьютер.*

6. Не забывайте говорить ребёнку, что в случае любых произошедших с ним неприятностей, в том числе и в Сети, он всегда может обратиться к вам за помощью.

*И это должно касаться не только Интернета. Важно помнить, что, выражая готовность помочь в любой ситуации, вы должны найти силы и время, чтобы действительно оказывать эту помощь, иначе ребенок быстро поймет, что вашим словам нельзя верить, и в критической ситуации к вам даже не попытается обратиться.*

Есть ли у вас вопросы?

(Вопросы, которые участники встречи не успели задать или обсудить, можно предложить родителям оставить в соответствующей графе бланка обратной связи для дальнейшего планирования работы)

*Получение обратной связи*

**Домашнее задание:**

Посмотрите видео эксперта по кибербезопасности Йоханеса Другхаага «Безопасность в Интернете для Родителей (Умных Детей)» (<https://youtu.be/m60dK63rpzg>). С какими из предложенных советов Вы согласны, а с какими нет, и почему?



## Занятие 2.

### Интернет и ребенок: возраст, время, контроль, ограничения

1. Познакомить с возрастными особенностями использования Интернета детьми и подростками
2. Познакомить с рекомендациями по ограничению времени в Интернете
3. Совместно выработать шаги по уменьшению времени нахождения в сети

Здравствуйте, уважаемые родители!

#### *Обсуждение домашнего задания*

Мы продолжаем наши встречи, посвященные Интернет-рискам и их предотвращению. Совершенно естественно, что чем меньше мы находимся в сети, тем ниже шанс столкнуться с подобными угрозами. Но если в отношении себя мы сами способны определить наше виртуальное время, то кто сделает это для наших детей?

Рассмотрим сегодня, какие взгляды существуют на ограничение временных рамок, каким образом ограничивать ребенка так, чтобы не разрушить взаимоотношения.

От чего же будут зависеть временные рамки гаджетопользования?  
(ответы родителей)

Конечно же, от возраста. И раз уж мы говорим о возрастных различиях в связи с Интернет-безопасностью, давайте рассмотрим особенности использования Интернета именно в этих градациях.

Дети дошкольного возраста используют Интернет только под контролем взрослого. Развивающие игры и мультфильмы в век цифры гораздо удобнее смотреть онлайн. Ребенку интересно все яркое и необычное, он стремится усвоить правила игры и действовать по образцу, показанному мамой. Это благоприятное время формирования у ребенка привычки, что родитель всегда рядом, когда ребенок в сети, может подсказать и объяснить, что можно делать, а что нельзя.

Дети младшего школьного возраста активно осваивают виртуальное пространство, любят путешествовать по Интернету, играть в сетевые игры. Стоит помнить, что этот возраст является самым чувствительным для освоения моральных, культурных норм, ценностных, духовных ориентаций. Этот период наиболее благоприятен для формирования базовых навыков и усвоения основных правил безопасного использования Интернета.

Младшие подростки в соответствии с возрастными особенностями более активно начинают использовать Интернет для коммуникации. Общение в чатах, мессенджерах, в социальных сетях представляет для них наибольший интерес. В то же время некоторые особенности онлайн-общения подростков (высокий уровень активности, хаотичное блуждание по Интернет-ресурсам, агрессивная самопрезентация) являются потенциальными источниками угроз для их безопасности, например, таких, как установление случайных контактов с незнакомцами, вовлечение в антисоциальные группы, возникновение

различных конфликтных ситуаций. Для нивелирования рисков, связанных с Интернет-общением, в этом возрасте целесообразно расширение представлений о правилах личной безопасности при онлайн-коммуникации.

Подростки 13-15 лет являются уверенными пользователями Интернета, и их деятельность в сети все меньше подвергается контролю со стороны взрослых. Для детей этого возраста является нормальным желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения взрослых. Находясь в Интернете, школьник может попытаться посетить сайты или пообщаться в чатах, разрешения на которые он не получил бы от родителей. Соответственно, повышается риск столкновения с негативным контентом и другими Интернет-угрозами. На этом этапе овладение способами противодействия Интернет-рискам позволит предотвратить нежелательные последствия негативного опыта пользования Интернетом.

Старшеклассники имеют значительный опыт использования Интернет-пространства, они способны критически оценивать информацию, обладают навыками совладания с Интернет-угрозами. Для развития навыков ответственного поведения в среде Интернет старшеклассникам предлагается рассмотреть правовые аспекты использования информации и ресурсов глобальной сети.

Теперь о временных ограничениях.

В учебной деятельности временные рамки использования компьютера устанавливаются требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы»:

- для учеников I-IV классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут,
- для учеников V-VII классов – 20 минут,
- для учеников VIII-IX классов – 25 минут,
- для старшеклассников X-XI классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.

Внеучебные занятия с использованием компьютера рекомендуется проводить не чаще 2 раз в неделю общей продолжительностью:

- для обучающихся II-V классов – не более 60 минут;
- для обучающихся VI классов и старше – не более 90 минут.

При этом время проведения компьютерных игр с навязанным ритмом не должно превышать 10 минут для II-V классов и 15 минут для учащихся более старших классов.

Детям до трех лет работать за компьютером и играть в компьютерные игры не рекомендуется.

*А знали ли вы, что в требованиях СанПиН в качестве рекомендаций приводится подробное описание массы разнообразных упражнений для того, чтобы отвлечься от компьютера?*

Мнение педиатров еще жестче. Врачи не рекомендуют допускать к компьютеру/Интернету детей до 7 лет (это вообще возможно?). В 7-10 лет время за компьютером рекомендовано ограничить 30 минутами в день. Детям

10-12 лет разрешается до 1 часа за компьютером, а старше 12 лет – не более 1,5 часов с обязательными перерывами.

Как определить временные рамки использования Интернета дома? Исходя из разумных соображений и рекомендаций.

Традиционно считается, что время, проведенное за компьютером это отдых. Однако, следует помнить, что чрезмерное пребывание в сети несет в себе реальные угрозы для полноценной жизни, не только для психического, но и для физического здоровья наших детей. По данным ЮНЭСКО, более 90% дошкольников находятся за просмотром экранного контента более 4 часов в день!

Нахождение в «заэкранном» мире с ранних лет – это огромная нагрузка на зрение, нервную систему и психику ребенка. Кроме того, отсутствие живой речи в жизни малыша способно приводить к отставанию в речевом развитии. А мы с вами знаем, что развитие речи напрямую связано с развитием мышления.

Ограничивать компьютерное время для ребенка – ваша обязанность

У детей нет чувства опасности, они не способны понять, почему в их возрасте проводить много времени за планшетом – вредно для здоровья. Вы и только вы, будучи взрослым зрелым человеком, можете взять на себя ответственность и регламентировать «общение» с гаджетами. Не ругать, не запрещать, а объяснять и устанавливать четкое время для игр.

Давайте теперь попробуем определить способы, которыми мы можем снизить Интернето- и гаджето-нагрузку наших детей.

Для этого предлагаю следующую форму работы. Я буду знакомить вас с некоторыми рекомендациями, а вы будете решать берем мы их в свою «родительскую копилочку», или не берем.

Итак, начнем с самых маленьких.

1. До трех лет детям вообще нельзя давать гаджеты. В этом возрасте малыш должен познавать мир, исходя из практического опыта: из того, что он видит, слышит, ощущает, осязает. И первое впечатление от мира должно быть реальным, а не виртуальным. Компьютер, как вы понимаете, стирает эти границы.

Как с конфетами – если не давать, он и просить не будет. Важно: если у вас есть старшие дети, проследите за тем, чтобы они невзначай не заинтересовали малыша яркой игрушкой на планшете.

Почему это важно, мы еще раз обсудим во время следующей встречи.

2. Дошкольный возраст. С заменой реального мира на виртуальный, происходит и замена ценностей: отмирает необходимость в живом общении, в получении удовольствия от жизни естественным путем. Теряется способность размышлять, портится здоровье, портится характер. Что делать, и как отвлечь своего дошкольника от монитора?

- Убрать компьютер и доставать только в строго определенное мамой время. Поставить ограничения на доступ к «взрослым» сайтам, а игры контролировать на предмет их пользы для ребенка.

- Общайтесь с ребенком. Никакой компьютер не заменит общения с мамой и папой.
  - Играйте вместе с ребенком. Конечно, в строго отведенное время, но вместе. Заранее подыщите игру, которая будет полезна для развития чада, и проведите время с пользой.
  - Спрячьте компьютер на пару дней и займите это время пикниками на природе с поисками заранее спрятанного «клада», интересными развлечениями в городе и домашними вечерами с «лего», созданием бумажных змеев и пр. Покажите ребенку, что мир без компьютера может быть интересен.
  - Отведите малыша в кружок. Выбирайте такой кружок, в который малыш будет бежать каждый день, забыв не только о компьютере, но и о вас. Ежедневное общение со сверстниками и преподавателем, новые знания и положительные эмоции положительно отразятся на развитии ребенка.
3. Младший школьник. Советы в общем-то те же, но поробуем их немного дополнить в соответствии с возрастом.
- Заведите несколько ежедневных традиций. Во время приема пищи – никаких ТВ и телефонов-компьютеров за столом. Семейный ужин обязательно готовьте вместе – с сервировкой, интересными блюдами и созданием приятной атмосферы. Пусть ребенок принимает в этом участие. Достаточно его увлечь, а там – считайте, что на 2-3 вечерних часа ребенок вами у интернета отвоеван. После ужина – прогулка. Можно собирать листья на гербарий, лепить снеговиков, играть в футбол, кататься на роликах, ездить на велосипедах или рисовать пейзажи с натуры. Главное, вызвать положительные эмоции у ребенка.
  - Покажите ребенку «на пальцах», сколько времени он теряет зря. Распишите на бумаге, нарисуйте схему – «вот сколько ты просидел за ноутбуком за этот год, а мог бы уже научиться играть на гитаре (стать чемпионом в каком-нибудь виде спорта, вырастить сад и пр.). подтвердите свою готовность помочь в этом ребенку своими действиями – запишите его в спортивную секцию, купите гитару, подарите фотоаппарат и учитесь вместе искусству фотографии, откопайте на антресолях выжигатель по дереву и пр.
  - Как можно чаще увозите ребенка из города. Поищите интересные и безопасные способы отдыха – катамараны, горные тропинки, прогулки на лошадях, путешествия, велосипедные прогулки из города в город с ночевками в палатках, и пр. Покажите чаду реальность «оффлайн» - захватывающую, интересную, с массой впечатлений и воспоминаний.
  - У каждого ребенка есть мечта. «Мам, я хочу быть художником!». «Валяй», отвечай мама и покупает сыну фломастеры. А ведь можно дать ребенку реальный шанс – попробовать свои силы в этом деле. Устроить чадо в художественную школу или нанять преподавателя, вложиться в краски, кисти и мольберты, добиться регулярности занятий. Да, вы потратите немало времени, но ребенок будет сидеть над холстом вместо компьютера, а уж о пользе сего мероприятия и говорить не приходится.

Если через год ребенок устанет от этих художеств – ищите новую мечту, и снова в бой!

#### 4. Подросток.

- Интернет не запрещайте, компьютер на шкаф не прячьте – позвольте ребенку быть взрослым. Но контролируйте процесс. Блокируйте все неблагонадежные сайты, установите фильтры для вирусов и для доступа на те ресурсы, где подростку делать нечего в силу еще пока неустойчивой психики и подверженности влиянию извне. Проследите, чтобы время на ПК использовалось с пользой – изучение новых программ, освоение фотошопа, рисование, создание музыки и пр. Отдайте ребенка на курсы, чтобы дома ему хотелось практиковаться в навыках, а не просиживать часы в соцсетях.

*Комментарий: Подростки нуждаются в контроле ничуть не меньше, чем младшие школьники. Более того, те подростки, которые вырастают в семье, где контроля не было, потом говорят, что их родители не любили, относились к ним совершенно безразлично. А если родители контролировали, страховали, следили за безопасностью, дети потом описывают такие семьи как любящие и заботливые.*

- Спорт, секции и пр. Удовольствие, которое ребенок получает от спорта, танцев и других подвижных занятий, не сравнится с радостью от очередного «лайка» или «партии» в стрелялки. Любит пострелять в интернете? Отведите его в соответствующую секцию – пусть стреляет в тире или на пейнтболе. Хочет в бокс? Отдайте его в бокс. Дочь мечтает о танцах? Купите ей костюм и отправьте туда, куда ей хочется. Ребенок стесняется общения в реальной жизни? В виртуале он – смелый супергерой? Отведите его на тренинг, где помогут воспитать в себе уверенного сильного человека.
- Станьте вашему ребенку другом. В этом возрасте приказной тон и ремень – не помощники. Сейчас ребенку нужен друг. Слушайте свое чадо и участвуйте в его жизни. Интересуйтесь его желаниями и проблемами – именно в них вы найдете все ответы на вопрос «как отвлечь...».
- Дарите ребенку абонементы в спортзал или на фитнес, билеты на концерт или путевки в молодежные лагеря отдыха. Постоянно ищите способы – занять подростка реальным интересным делом, которое будет и полезным, и эмоционально насыщенным. Исходите из того – чего не хватает вашему ребенку, от чего конкретно он бежит в интернет. Вполне возможно, что ему просто скучно. Это самый легкий вариант (найти альтернативу будет несложно).
- Самореализация. Сейчас самое время – глубоко и полностью погрузиться в ту сферу интересов, которая уже наверняка засела в голове ребенка. До взрослой жизни – совсем чуть-чуть. Если ребенок уже нашел себя, но не имеет возможности развиваться в выбранном направлении – дайте ему эту возможность. Поддержите морально и материально.

Есть ли у вас свои способы контроля времени в Интернете? *(ответы родителей)*

К сожалению, часто приходится слышать от родителей нечто вроде «Да он меня и слушать не хочет». Как же добиться родительского авторитета (или не потерять его)?

Принципы формирования позитивного авторитета родителя:

1. Воспитывайте своим примером, а не словами. Ни одно правило не будет исполняться, если оно не исполняется вами. На примере своих родителей ребенок может увидеть, что жизнь по правилам – это не ограничение и ущемление интересов, а разумная защита. Если вы хотите, чтобы ребенок звонил, если задерживается – так должны поступать все члены семьи. Чтобы ребенок делился тем, что у него происходит, он должен видеть, что в семье все стремятся оказать друг другу поддержку. Если вы не хотите, чтобы ребенок проводил все время за компьютером, не делайте этого сами.

2. Соблюдайте единство и постоянство требований. Если вы хотите чего-то добиться от ребенка, формулируйте свои требования четко, ясно, доступным языком. И ваши требования должны быть всегда одинаковы. Иначе ребенок ваши требования просто не поймет и не запомнит. Непостоянство требований может убедить ребенка в вашей несерьезности, а значит – в необязательности выполнения установленных правил. Кроме того, одинаковые требования должны исходить от всех членов семьи (если папа запретил компьютер, мама не должна его тут же разрешать).

3. Соблюдайте хоть небольшую, но дистанцию, продиктованную возрастом. Какими бы демократичными и гуманистическими не были ваши идеи в отношении воспитания, уравнивать себя и ребенка будет не совсем честно. Вы – родитель, и на вас лежит всегда бóльшая ответственность, нежели на ребенке. И обязанности у вас разные. Правильнее будет, если родитель станет «ориентиром», «на несколько шагов впереди».

4. Всегда объясняйте запреты, решения и поступки. Если ребенок будет понимать, чем продиктованы те или иные правила, действия или ограничения, то и слушаться он будет гораздо охотнее, ведь всё это продиктовано исключительно заботой о его благополучии. Кроме того, разъяснения с вашей стороны будут убеждать ребенка, что с ним считаются и его уважают, а не ущемляют его интересы непонятно из каких побуждений.

5. Не угрожайте. Если ребенок нарушил установленные ранее правила, забылся, заигрался – напомните ему об этом. Если же со стороны ребенка явный вызов и проверка границ дозволенного – накажите. Ситуации с грозными обещаниями, которые не выполняются («Я сейчас выкину твой компьютер, Интернет во всем доме отключу...») имеют совершенно обратный эффект.

6. Относитесь к ребенку как к другу. Сделать это очень трудно, но, чтобы облегчить задачу, есть нехитрый способ: ответьте себе на вопрос, что вы могли бы позволить себе в отношении своих друзей: командовать; распоряжаться их вещами; нервничать из-за того, что они поступают по-своему; публично указывать на их недостатки; решать за них, с кем им

дружить. А теперь ответьте на этот же вопрос в отношении своего ребенка и сравните результаты и сделайте вывод: ваш ребенок – ваш друг?

Есть ли у вас вопросы?

*Обратная связь.*

**Домашнее задание:** Проанализируйте время использования Интернета в соответствии с таблицей. Разделите полученные данные на категории: красная (обязательная), желтая (можно бы и уменьшить) и зеленая (зачем это вообще нужно?).

Что делаем в Интернете?	Время													
	Я							Мой ребенок						
	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Вс
Поиск разнообразной интересной информации, фото, видео, музыки														
Чтение новостных лент														
Просмотр ленты в социальных сетях														
Общение в интернете всеми возможными способами														
Поиск информации для учебы (работы)														
Пользование образовательными порталами, онлайн курсами														
Онлайн игры и мобильные игры														
Поиск отзывов о товарах и услугах														
Поиск информации о новинках в интернет-магазинах, выгодных предложениях, акциях														
Онлайн-покупки														
Другое (что именно?)														

### Занятие 3.

#### Интернет-зависимость: кто виноват и что делать?

1. Познакомить с понятием «Интернет-зависимость (кибераддикция)»
2. Познакомить с основными симптомами Интернет-зависимости
3. Обсудить механизмы формирования зависимости от Интернета, гаджетов
4. Выработать меры профилактики Интернет-зависимости у детей
5. Предложить варианты социальной поддержки в ситуациях возникновения Интернет-угроз.

Здравствуйтесь, уважаемые родители!

*Обсуждение домашнего задания*

Сегодня мы продолжим цикл встреч, посвященных теме Интернет-безопасности наших детей, темой, которая волнует всех без исключения нынешних родителей – темой Интернет-зависимости.

Так кто же виноват в том, что наши дети не «отлипают» от экранов?  
(ответы родителей)

Вопросы из разряда «Кто виноват?» всегда неприятны. Естественно, объективная реальность такова, что полностью исключить информационное пространство (телевизор и Интернет) из нашей жизни практически невозможно. Вариант, конечно, уехать в глухую тайгу всей семьей всегда имеет место быть. Однако, устраивать «глухую тайгу» в квартире многоэтажки густонаселенного города не стоит. Прежде всего, это создаст препятствия к нормальной социализации не только ребенка, но и всей семьи.

Всеобщая цифровизация, компьютеризация, интернетизация подарила нам нынешнее поколение: поколение Z, поколение «цифровых людей».

На формирование их личностей большое влияние оказали современная доступность информации и всеобщая публичность благодаря Интернету. Представители этого поколения остро переживают утрату современных средств связи. Оставшись без гаджета, они с трудом выбирают иной вид досуга. Они не устанавливают прочных связей, если им что-то не нравится, они просто выбирают другой вариант – глобальная сеть дарит кучу возможностей. Эти люди предпочитают получить быстрый результат, а не добиваться амбициозной цели. Их главная мотивация – интерес. Жизнь этого поколения неотрывно связана с гаджетами и социальными сетями. Для них характерно так называемое «клиповое» мышление - способ восприятия окружающего мира в виде мозаики, пазлов, когда в сознании формируется яркий, но фрагментарный и кратковременный образ, который тут же сменяется другими – подобными ему.

В описаниях характеристик подрастающего поколения практически каждый источник начинается словами: «... Современные дети окружены гаджетами с рождения...». Стоп! Гаджеты подбираются к нашим беззащитным, новорожденным детишкам! Буквально подползают со всех сторон, сами! Абсурдно, не правда ли?



К сожалению, реальность такова, что современные мамы, прежде чем приложить ребенка к груди, сначала должны выложить его фото в Инстаграмм... Утрированно? Да на самом деле не очень, и такие бывают.

Ситуация: Мама обратилась за консультацией по поводу Интернет-зависимости дочери. В ожидании приёма они мирно сидели вдвоем на диванчике, в метре друг от друга и... каждая в своем телефоне.

О том, как мы сами формируем предпосылки Интернет-зависимости у подрастающего поколения, замечательно рассказала Наталья Царенко в своей книге «Как мы портим наших детей».

Когда у нас появляется ребенок, мы полны благих намерений: как много разумного, доброго, вечного мы вложим в его чудесную головку, как много времени и сил будем ему посвящать... Однако реальность грубо вторгается в наши хрустальные мечты.

Надо успеть хотя бы приготовить поесть, а ребенок буквально «висит» на вас... что же делать? Правильно, надо воспользоваться телевизором, как нянькой («Это ведь всего на часик!», «К тому же, у меня же нож в руке, я же не хочу, чтобы он поранился!»)

Теперь надо накормить... а он отворачивается от ложки! И надо же, перед мультиком он замирает, словно замороженный, и открывает рот именно в тот момент, когда надо... Ничего не поделаешь, знаем, что вредно, но не оставаться же ему голодным!

Вы заняты: спешно завершаете срочный отчет или работу, взятую на дом. А то и просто устали и хотите, чтобы вас пару часиков никто не трогал... Что бы такого сделать, чтобы не слышать ежесекундного: «Мам!», «Пап!»? Ну конечно же! Включить мультик! Или планшет дать, там же игры исключительно развивающие!

Вы на работе задержались и чадо предоставлено само себе. Хорошо, что научился компьютер включать, а то бы разнес весь дом. А так все чисто, занят был...

Ребенок заболел и целыми днями находится дома... Ну чем бы его еще занять? Ах да! Он уже сам может включать телевизор и компьютер, ну и с планшетом пусть поваляется в кровати – ему же скучно! Должен же он чем-то заниматься.

Сначала мы еще пытаемся придерживаться твердых позиций и пока еще помним о вреде чрезмерного нахождения перед телевизором или компьютером (где-то мы что-то такое читали..., а может рассказал кто...). Но постепенно гаджеты и телевизор начинают восприниматься как естественный помощник, неотъемлемая часть жизни... («Интернет отключили... чем же занять-то теперь? Надо будет обязательно установить парочку оффлайн-игрулек, развитие прежде всего!»). Мы активно формируем у ребенка восприятие того, что компьютер – благо, а Интернет – награда: «Сделаешь уроки, тогда сможешь поиграть на компьютере (планшете, смартфоне)», «Будешь хорошо учиться – куплю смартфон последней модели и Интернет подключу». И конечно же, самое страшное наказание – выключение гаджета,

или еще «лучше»: «Ну ты доигрался! Неделю не будешь к компьютеру подходить, будешь книжки читать!»

Давайте подумаем, чем же привлекателен мир по ту сторону экрана для наших детей? (*ответы родителей*)

Всё просто, для них это – ворота в сказку, а для более старших – в иные миры, в которых они могут быть кем угодно. И вот уже происходит бегство в другую реальность, где возможностей несоизмеримо больше, а риска ошибиться – меньше. В конце концов, всегда можно «перезагрузиться». И вот уже пошатнулось базовое чувство самосохранения.

Принцип создания теле- и компьютерных игровых программ одинаков: обязательны яркие картинки, которые динамично меняются, заставляя как можно меньше отвлекаться от экрана. И вот уже сформировалось клиповое мышление у целого поколения, и потерялась способность воспринимать длинный сюжет, следить за нитью событий и, следовательно, пропал интерес к чтению.

Обилие фантастических возможностей и насыщенность жизни по ту сторону экрана, которые не могут проявиться в реальной жизни, заставляют снова и снова возвращаться в «тот» мир. И вот уже наши дети не способны фантазировать без заданного сценария, общаться без клавиатуры и получать наслаждение от эмоций и впечатлений в реальности.

Что же такое Интернет-зависимость? По своим проявлениям она схожа с уже известными формами аддиктивного поведения (например, в результате употребления алкоголя или наркотиков), но относится к типу нехимических зависимостей, то есть не приводящих непосредственно к разрушению организма. По своим симптомам интернет-зависимость ближе к зависимости от азартных игр.

Интернет-зависимость – навязчивое желание войти в Интернет, находясь офлайн и неспособность выйти из Интернета, будучи онлайн. (Гриффит В., 1996). Термин «Интернет-зависимость» был предложен для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию Интернета.

Наиболее часто выделяют три основных симптома Интернет-зависимости:

1. Синдром отмены (отсутствие доступа в Интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы – головную боль, бессонницу и т.д.)
2. Потеря контроля за временем и своим поведением
3. Замена реальности (использование Интернета вытесняет другие сферы деятельности, выходит на более важную ступеньку в иерархии жизненных ценностей ребёнка, чем друзья, школа, игрушки)

Замените слово «Интернет» на «гаджет», и вы получите описание зависимости от гаджетов.

Сформулировать проблему в форме: «Он весь день сидит в интернете» не достаточно. Важно проанализировать причины: чем, зачем и почему он там занимается? В психологической практике зачастую факторами, располагающими к формированию чрезмерного использования Интернета,

является отсутствие тёплых доверительных отношений с родителями, сверстниками, отсутствие возможности полноценного общения. У каждого ребенка должны быть друзья. Если не получается завязать дружеские отношения в классе, надо найти место, где получится: это могут быть кружки или секции, друзьями могут стать близкие по возрасту родственники, с которыми можно общаться более часто.

Если самостоятельно справиться с проблемой не получилось, необходимо как можно скорее обратиться к специалисту. При этом важно понимать, что «таблетку выпишем и само отвалиться» здесь не сработает. Вам придется приложить серьезные усилия, чтобы справиться с проблемой, но разве счастье ваших детей того не стоит?

В случае, если вы не уверены в своей оценке того, насколько серьезно произошедшее с ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, обратитесь за рекомендацией и подсказкой, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме:

1. Сайт Проекта Фонда Развития Интернет «Дети России Онлайн».

На этом ресурсе открыта линия помощи «Дети онлайн» – служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи.

Кроме того, доступна электронная подписка на журнал «Дети в информационном обществе», который посвящен актуальным вопросам влияния современных инфокоммуникационных технологий на образ жизни, воспитание и личностное становление подрастающих поколений.

2. Телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000-122

По этому телефону дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь. На территории Белгородской области этот телефон работает с 8.00 до 21.00.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно, и тайна обращения гарантируется.

Помощь можно также получить и на сайте телефона доверия в режиме онлайн-общения. И, наконец, за психологической помощью Вы можете обратиться непосредственно в региональный центр психолого-медико-социального сопровождения.

Есть ли у вас вопросы?

*Обратная связь.*

Спасибо за активное участие и до новых встреч!

## Список литературы

1. Армер Л.А. Сексуальные преступления по отношению к детям в сети Интернет // «Психологическая газета», 2020 [Электронное издание] // URL: <https://psy.su/feed/8147/>
2. Мохова О.В. Дети в интернете: правила поведения для родителей и алгоритм работы психолога // «Психологическая газета», 2020 [Электронное издание] // URL: <https://psy.su/feed/8140/>
3. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. Ч.1. Лекции. – М.: Google, 2013. – 165 с.
4. Солдатова Г. У., Чигарькова С. В., Дренёва А. А., Илюхина С. Н. Мы в ответе за цифровой мир: Профилактика деструктивного поведения подростков и молодежи в Интернете: Учебно-методическое пособие. – М.: Когито-Центр, 2019. – 176 с.
5. Учебный курс «Безопасность в интернете» на портале «Умное Подмосковье» [Электронный ресурс] // URL: <http://smartmsk.andante.ru/courses/course/78>
6. Царенко Н. Как мы портим наших детей: коллекция родительских заблуждений. Изд. 3-е. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 189 с.
7. Материалы к урокам безопасного интернета, НП «Лига безопасного Интернета» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.ligainternet.ru/encyclopedia-of-security/parents-and-teachers/parents-and-teachers-detail.php?ID=3652>
8. Материалы Проекта «Разбираем Интернет» [Электронный ресурс] // URL: <http://www.razbiraeminternet.ru/>
9. Курис Г.Э. Азбука защиты информации (совместно со специалистами лаборатории Касперского) [Электронный ресурс] // URL: [http://vk.com/doc-20623304\\_413440975](http://vk.com/doc-20623304_413440975)
10. Детская страница проекта защиты персональных данных [Электронный ресурс] // URL: <http://персональныеданные.дети>
11. Материалы сайта «Дети России онлайн» [Электронный ресурс] // URL: <http://detionline.com>

**Вариант обратной связи  
«Что сегодня...»**

Уважаемые родители!

Благодарим вас за активное участие в программе родительского клуба «Интернет-безопасность детей и родителей». Чтобы наша информация оставалась актуальной, а вам и дальше было интересно, ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов:

1. Что сегодня было интересно?

---

2. Что сегодня было полезно?

---

3. Что сегодня больше всего запомнилось?

---

4. Что сегодня вам мешало?

---

5. Какие ваши вопросы остались сегодня без ответа?

---

---

---

---

Спасибо!