

## **Сборник материалов в помощь образовательным учреждениям**



## **КАК ЗАЩИТИТЬ ДЕТЕЙ ОТ ИНТЕРНЕТ-УГРОЗ**

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ

### ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»

### МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ЗАНЯТИЙ ПО МЕДИАБЕЗОПАСНОСТИ

- Что делать, если ребенок все же столкнулся с какими-либо рисками.
- Как научить ребенка быть осторожным при знакомстве с новыми людьми в интернете.
- Как избежать кибербуллинга.
- Как научит ребенка быть осторожным в сети и не стать жертвой интернет-мошенников.
- Как научить ребенка не загружать ребенка на компьютер вредоносные программы.
- Как защититься от онлайн-педофилов (советы родителям).
- Как защититься от СПАМа.
- Как защититься от хамства и оскорбления.
- Что нужно знать педагогам и родителям об интернет-зависимости.
- Как распознать интернет и игровую зависимость.
- Психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости.
- Профилактика интернет-зависимости.
- Зависимость интернета - симптомы семьи.
- Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок стал интернет зависимым.
- Диагностический тест на интернет-зависимое поведение К. Янг.
- Дополнительные вопросы для диагностики интернет-зависимости.
- Рекомендации по избавлению от интернет-зависимости.
- Правила безопасного поведения в интернете (для детей).
- Советы родителям по медиабезопасности детей раннего возраста.
- Советы родителям по медиабезопасности детей в возрасте 7-8 лет.
- Советы родителям по медиабезопасности детей в возрасте 9-12 лет.
- Советы родителям по медиабезопасности детей в возрасте 13-17 лет.
- Общие рекомендации по обеспечению безопасности детей в интернете.
- Методические рекомендации по проведению дня медиабезопасности.
- Возможные вопросы для организации обсуждения по теме «Медиабезопасность детей».
- Викторина по медиатеатике.
- Куда обратиться родителям за помощью в вопросах безопасного интернета для детей.
- Полезные ссылки.



## ВВЕДЕНИЕ

За два последних десятилетия интернет превратился в важнейший канал информации, стал неотъемлемой частью современной цивилизации. Вряд ли можно теперь представить человеческое общение, работу СМИ, образование, политическую жизнь, научные исследования и развлечения без интернет-технологий. Сегодня формирование личности подростков, их установок, мотивов, ценностных ориентиров и поведенческих навыков происходит на стыке виртуального мира и реальности. Подростки «живут» в мире интернета и цифровых технологий: оформляя страницы и общаясь в блогах, социальных сетях, обмениваясь информацией через сервисы мгновенных сообщений и электронные энциклопедии, участвуя в сетевых играх и сообществах игроков. И как любое глобальное явление, существенно влияющее на развитие человеческого общества, интернет имеет свои плюсы и минусы.

К **плюсам** можно отнести следующее:

- оперативность получения любой информации – пользователю интернет нет необходимости идти в библиотеки, искать необходимый материал, достаточно только открыть любую поисковую систему и задать в строке поиска условие и из предложенных вариантов выбрать то, что необходимо;
- информативность – на любую предложенную тему можно найти несколько точек зрения, сравнить их, получить полную информацию;
- технологичность - использование новейших достижений информационных и телекоммуникационных технологий;
- творчество – пользователь может использовать в своей работе готовые наработки, предлагаемые для свободного доступа в сети интернет, а может на основе предложенной информации представить что-то свое, непохожее на то, что было предложено, таким образом самовыразиться;
- общение на расстоянии (социальные сервисы и форумы, электронная почта) – возможность общения, обмена опытом, знаниями;
- формирование информационной компетентности, включая умение работать с информацией (находить, получать, анализировать, систематизировать и использовать);
- возможность постоянного самообразования, самореализации;
- расширение территориальных границ.

И все же есть и очевидные **минусы**:

- при поиске информации пользователь встречает много не нужной, беспорядочной, сопутствующей информации, формирующей недостоверные понятия об объектах, явлениях, процессах. При этом тратится время на просмотр открывающихся ссылок, проверку содержимого сайтов, отсеивание ненужного «мусора».
- отсутствие очного общения – очень часто в интернет можно найти целые блоки обучающих программ, которые предполагают самостоятельное изучение и рассмотрение предложенной темы, но все-таки общение с преподавателем, который может объяснить непонятный материал, не заменишь никакой машиной;
- ухудшение здоровья пользователя: потеря зрения (компьютерный зрительный синдром), гиподинамия, искривление осанки, психические и интеллектуальные нарушения развития, подростковая агрессия.

Подростки в интернете сталкиваются с теми же рисками, что встречаются им в реальной жизни в обществе. Но в реальной жизни угрозы достаточно локализованы – они могут исходить от родственников, сверстников, знакомых из ближайшего окружения. В сетевом же

пространстве угрозы могут исходить от кого угодно и откуда угодно – без географической или какой-то другой привязки: вредная информация, асоциальные сайты, религиозные секты, тайные общества, экстремистские сайты, реклама насилия, нецензурная лексика, порнографические сайты, психологическое давление, маньяки, мошенники.

Отечественные исследователи среди рисков и угроз в Сети называют интернет-зависимость и целый ряд проблем, связанных с процессом социализации подростков в интернете. Среди них – нарушение прав человека, проблема изоляции и утраты «Я», проблема в формировании идентичности, девальвация нравственности, снижение культурного уровня, вытеснение и ограничение традиционных форм общения, негативные социальные влияния.

Согласно российскому законодательству **информационная безопасность детей** – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию").

К запрещенной для распространения среди детей относится следующая информация:

- побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;
- способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;
- обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;
- отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;
- оправдывающая противоправное поведение;
- содержащая нецензурную брань;
- содержащая информацию порнографического характера.

## ОБЕСПЕЧЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ



В силу возраста, отсутствия жизненного опыта и знаний в области медиаграмотности дети не всегда умеют распознать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации, не анализируют степень достоверности информации и подлинность ее источников. Под определение **проблематичного или «опасного» контента** подпадают разнообразные материалы (тексты, картинки, аудио, видеофильмы, музыка, изображения, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

«Опасный» контент является причиной следующих **проблем**:

- дети невольно сталкиваются с подобными материалами во время вполне «безобидных» сессий в интернете;
- юные пользователи часто вполне компетентны для того, чтобы найти и получить доступ к запрещенному (родителями или законом) контенту;
- произвольный или непроизвольный просмотр подобных материалов негативно сказывается на детской психике, поведении.

Распространенность таких угроз в Сети достаточно высока.

Для обеспечения информационной безопасности школьников необходимо обучение их правилам отбора информации, формированию умений ей пользоваться. Таковую защищенность

ребенку должны обеспечить, прежде всего, семья и школа. Для этого в образовательных учреждениях целесообразно проводить с детьми уроки по медиабезопасности.

**Целью** таких уроков должно стать – обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних обучающихся и воспитанников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

В процессе уроков будут решаться **задачи**:

- информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;
- информирование учащихся о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, в сетях интернет и мобильной (сотовой) связи (в том числе путем рассылки SMS-сообщений незаконного содержания); ознакомление учащихся с международными принципами и нормами, с нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими вопросы информационной безопасности несовершеннолетних;
- обучение детей и подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет и мобильной (сотовой) связи, другими электронными средствами связи и коммуникации, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде) и буллицид (доведение до самоубийства путем психологического насилия);
- профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);
- предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

В ходе уроков медиабезопасности дети должны научиться сделать более безопасным и полезным свое общение в интернете и иных информационно-телекоммуникационных сетях, а именно:

- критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в сетях интернет, мобильной (сотовой) связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;
- отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной;
- избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;
- распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность;
- распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации;
- критически относиться к информационной продукции, распространяемой в информационно-телекоммуникационных сетях;
- анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;
- применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.

Во время проведения уроков медиабезопасности следует ознакомить обучающихся:

- с правилами ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде, способах защиты от противоправных посягательств в сети Интернет и мобильной (сотовой) связи;
- с информацией о необходимости критического отношения к сообщениям в СМИ (в т.ч. электронных), мобильной (сотовой) связи, признаках отличия достоверных сведений от недостоверных, способах нейтрализации вредной и опасной для детей информации, распознавания признаков злоупотребления доверчивостью;
- с правилами общения в социальных сетях (сетевой этикет);

- ознакомить обучающихся с адресами помощи в случае интернет-угрозы, номером всероссийского детского телефона доверия, контактной информацией об аппарате Уполномоченного по правам ребенка.

Освоение медиабезопасности наиболее эффективно в совместной деятельности со взрослыми. Поэтому желательно привлечь родителей, представителей органов исполнительной власти, правоохранительных органов, общественных организаций.

Предлагаем один из вариантов программы по медиаобразованию детей и подростков.

## **ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «МЕДИАБЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ»**

### **Пояснительная записка**

Образовательная программа «Медиабезопасность детей и подростков» разработана в связи с возросшей потребностью обеспечения информационной безопасности детей и подростков при обучении, организации внеучебной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий (Интернет, сотовая (мобильная) связь и СМИ). Медиабезопасность ребенка – это задача, прежде всего школьного воспитания.

Программа разработана с учетом требований законов РФ: «Об образовании», «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

Программа может быть использована при организации учебных занятий с обучающимися.

**Цель** программы: освоение детьми базовых принципов компьютерной безопасности и защиты от возможных компьютерных угроз.

В процессе освоения программы решаются следующие **задачи**:

- ознакомление обучающихся с нормативно-правовыми документами по вопросам защиты от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;
- формирование у обучающихся системы знаний в области безопасного использования сети Интернет, СМИ, различных видов телекоммуникаций;
- изучение технологий и средств защиты информации;
- формирование навыков профилактики зависимого поведения школьников, связанного с компьютерными технологиями и Интернетом.

**Результатами освоения программы** являются:

- осознание обучающимися значимости проблемы медиабезопасности ;
- сформированные компетентности в области правовых аспектов медиабезопасности детей и подростков;
- знание способов защиты от противоправных посягательств в сети Интернет и мобильной (сотовой) связи.

**Формы организации занятий**: лекции, практические занятия, семинары, круглые столы, деловые игры, дискуссии, консультации и др.

### **Учебно-тематический план**

№ темы	Название	Количество часов
<b>Раздел 1. Сохранение физического и психического здоровья детей при работе с компьютером</b>		<b>6</b>
1.1	Здоровьесберегающие технологии при работе на ПК в общеобразовательных учреждениях	2
1.2	Гигиенические требования к организации занятий с использованием ИКТ	2
1.3	Негативное воздействие компьютера на психическое здоровье детей	2
<b>Раздел 2. Информационная этика и правовые аспекты защиты информации</b>		<b>4</b>
2.1	Этика и право при создании и использовании информации	2

2.2	Основные законы Российской Федерации в области компьютерного права	2
<b>Раздел 3. Защита детей и подростков от негативного влияния современных телекоммуникаций</b>		<b>12</b>
3.1	Опасность, подстерегающая в сети Интернет	2
3.2	Организация безопасного поиска информации в сети Интернет	4
3.3	Безопасное общение детей в Интернете: социальные сети, чаты, электронная почта	4
3.4	Профилактика Интернет-зависимости	2
<b>Раздел 4. Технологии и средства защиты информации от несанкционированного доступа</b>		<b>12</b>
4.1	Способы защиты информации	2
4.2	Меры безопасности при работе с электронной почтой	4
4.3	Основы безопасности при общении в социальных сетях	4
4.4	Основы безопасности мобильной (сотовой) связи	2
<b>Раздел 5. Компьютерные вирусы и средства защиты</b>		<b>4</b>
5.1	Виды компьютерных вирусов	2
5.2	Антивирусные программы и файрволы	2
<b>ИТОГО</b>		<b>36</b>

### Содержание программы

#### **Раздел 1. Сохранение физического и психического здоровья детей при работе с компьютером**

##### ***Тема 1.1 Здоровьесберегающие технологии при работе на ПК в общеобразовательных учреждениях***

Здоровьесберегающие технологии, применяемые при организации работы школьника на компьютере. Профилактика нарушений здоровья детей в современной информационной среде.

##### ***Тема 1.2 Гигиенические требования к организации занятий с использованием ИКТ***

Гигиенические требования к организации занятий с использованием новых информационно-компьютерных технологий.

##### ***Тема 1.3 Негативное воздействие компьютера на психическое здоровье детей***

Воздействие компьютера на психическое здоровье детей. Уход от реальности. Признаки, характерные для игромании, как разновидности зависимого поведения. Стресс при работе с компьютером. Способы его профилактики и коррекции.

#### **Раздел 2. Информационная этика и правовые аспекты защиты информации**

##### ***Тема 2.1 Этика и право при создании и использовании информации***

Сетевой этикет. Информационная безопасность. Угрозы информационной безопасности. Уровни информационной безопасности. Направления защиты компьютерной информации.

##### ***Тема 2.2 Основные законы Российской Федерации в области компьютерного права***

Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ –1 с последующим изменением и дополнением)

Федеральный закон «О введении в действие части четвертой Гражданского кодекса РФ» (от 18.12.2006 г. № 231-ФЗ).

Федеральный закон «О связи» (от 07.07.2003 г. № 126-ФЗ с последующим изменением и дополнением).

Федеральный закон «Об информации, информационных технологиях и защите информации» (от 27.07.2006 г. № 149-ФЗ).

#### **Раздел 3. Защита детей и подростков от негативного влияния современных**

## **телекоммуникаций**

### ***Тема 3.1 Опасность, подстерегающая в сети Интернет***

Риск получения ребенком доступа к информации, причиняющей вред эмоциональному и психическому здоровью детей и подростков. Основные угрозы безопасности детей в Интернете: заражение вредоносным ПО, неконтролируемые покупки, киберхулиганы, злоупотребление общим доступом к файлам, неприличный контент, вторжение в частную жизнь. Советы по безопасности при работе на общедоступном компьютере.

### ***Тема 3.2 Организация безопасного поиска информации в сети Интернет***

Организация правильного поиска необходимой информации в сети Интернет и СМИ. Формирование запросов в поисковых системах.

### ***Тема 3.3 Безопасное общение детей в Интернете: социальные сети, чаты, электронная почта***

Противостояние угрозам из Интернета. Инструкции по безопасному общению в чатах, социальных сетях, электронной почте. Интернет-этика поведения в Интернете. Безопасное общение при использовании мобильной (сотовой) связи.

### ***Тема 3.4 Профилактика Интернет-зависимости***

Профилактика Интернет-зависимости. Преодоление Интернет-зависимости у детей и подростков.

## **Раздел 4. Технологии и средства защиты информации от несанкционированного доступа**

### ***Тема 4.1 Способы защиты информации***

Цели совершения преступления. Основные понятия в области защиты информации от разрушения и несанкционированного доступа. Уровни защиты информации. Меры по защите информации. Планирование мер по защите информации на создаваемые электронные ресурсы.

### ***Тема 4.2 Меры безопасности при работе с электронной почтой***

Основные угрозы личной безопасности: кража идентификационных сведений, мистификация, нежелательная почта (спам). Доступ к файловой системе (папкам). Утечка информации через электронную почту. Меры безопасности при работе с электронной почтой.

### ***Тема 4.3. Основы безопасности при общении в социальных сетях***

Основные угрозы: кража персональных сведений, фишинг, доступ к информации, хранящейся на компьютере, использование информации, опубликованной на личной страничке в корыстных целях и др. Меры предосторожности при общении в социальных сетях.

### ***Тема 4.4 Основы безопасности мобильной (сотовой) связи***

Основы безопасности при использовании мобильной (сотовой) связи. Виды мошенничества в мобильной связи. Меры предосторожности и безопасности при использовании сотовой (мобильной) связи.

## **Раздел 5. Компьютерные вирусы и средства защиты**

### ***Тема 5.1. Виды компьютерных вирусов***

Обзор и классификация компьютерных вирусов. Способы распространения вирусов. История вредоносных программ. Вирусная терминология. Классификация вирусов. Самые распространенные вирусы. Цикл функционирования вирусов.

### ***Тема 5.1. Антивирусные программы и файволы***

Антивирусное программное обеспечение и антишпионские программы, межсетевые экраны. Методы борьбы с вирусами. Меры защиты от проникновения и распространения вирусов.



## МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ МЕРОПРИЯТИЙ ПО МЕДИАБЕЗОПАСНОСТИ

### Медиабезопасность и возраст

Интернет это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Как показали исследования, проводимые в сети интернет, наиболее растущим сегментом пользователей интернет являются дошкольники. В этом возрасте взрослые должны играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию интернет.

Дети в возрасте 7-8 лет любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернет. В этом возрасте, по мнению психологов, у детей возникает абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать в интернет 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. Однако, стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах родителей. Поэтому следует рекомендовать родителям установить правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между временем нахождения в Интернете и физической нагрузка ребенка. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля (отчеты, которые предоставит программа Родительский контроль или то, что можно увидеть во временных файлах интернет -папки c:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\Temporary Internet Files в операционной системе Windows Vista). В данном возрасте не следует разрешать детям создавать собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку. Помочь запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security версии 7.0 со встроенным родительским контролем.

В возрасте 9-12 лет дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернете. 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. В результате у ребенка не будет ощущения, что ему глядят через плечо на экран, однако, так же легко отследить, какие сайты он посещает.

В возрасте 13-17 лет родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернет они уже знают значительно больше своих родителей. В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву «сметать все ограничения», они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернет. 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.

### Что делать, если ребенок все же столкнулся с какими-либо рисками



- Установите положительный эмоциональный контакт с ребенком, расположите его к разговору о том, что случилось. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен Вам доверять и знать, что Вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, а не наказать.
- Постарайтесь внимательно выслушать его рассказ о том, что произошло, понять насколько серьезно произошедшее и насколько серьезно это могло повлиять на ребенка. Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети), или он попал в неприятную ситуацию (потратил Ваши или свои деньги в результате интернет-мошенничества и пр.) — постарайтесь его успокоить и вместе с ним

разберитесь в ситуации — что привело к данному результату, какие неверные действия совершил сам ребенок, а где Вы не рассказали ему о правилах безопасности в интернете.

Если ситуация связана с насилием в Интернете по отношению к ребенку, то необходимо выяснить информацию об агрессоре, выяснить историю взаимоотношений ребенка и агрессора, выяснить существует ли договоренность о встрече в реальной жизни; узнать были ли такие встречи и что известно агрессору о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и т.п.), жестко настаивайте на избегании встреч с незнакомцами, особенно без свидетелей, проверьте все новые контакты ребенка за последнее время.

Соберите наиболее полную информацию о происшествии, как со слов ребенка, так и с помощью технических средств — зайдите на страницы сайта, где был ребенок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните эту информацию — в дальнейшем это может Вам пригодиться (например, для обращения в правоохранительные органы).

Для защиты ребенка от нежелательного контента в интернете:

- приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода;
- объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;
- старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами.

Если Вы не уверены в оценке серьезности произошедшего с ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с Вами или вообще не готов идти на контакт, или Вы не знаете как поступить в той или иной ситуации — обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.), где Вам дадут рекомендации о том, куда и в какой форме обратиться, если требуется вмешательство других служб и организаций (МВД, МЧС, и др.).

### **Как научить ребенка быть осторожным при знакомстве с новыми людьми в Интернете**

Общение в интернете может повлечь за собой коммуникационные риски, такие как незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др.

Даже если у большинства пользователей чат-систем (веб-чатов или IRC) добрые намерения, среди них могут быть и злоумышленники. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в интернете и др. В других случаях они могут оказаться преступниками в поисках жертвы. Специалисты используют специальный термин «груминг», обозначающий установление дружеских отношений с ребенком с целью вступления в сексуальный контакт. Знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника ребенка. Общаясь лично («в привате»), злоумышленник входит в доверие к ребенку, пытается узнать личную информацию и договориться о встрече.

Предупреждение груминга родителям:

- Будьте в курсе, с кем контактирует в интернете ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются.
- Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии.
- Периодически читайте электронную почту ребенка. Несмотря на моральный аспект, это вполне эффективный способ узнать, с кем ваш ребенок контактирует в интернете и что за этим может последовать. Другое дело, что это можно делать, только если у вас есть достаточные основания полагать, что ребенку кто-то наносит вред через электронную переписку – ребенок после прочтения электронной почты регулярно растерян, испуган, расстроен.
- Контролируйте время, которое ребенок проводит в интернете. Длительное времяпровождение в Сети может быть связано с «заигрываниями» со стороны педофилов, особенно в блогах и социальных сетях.
- Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести мягкий обучающий разговор. В ходе него следует разъяснить ребенку возможные

опасности такого контакта, его последствия в дальнейшей жизни, потенциальные цели педофилов.

- При обнаружении признаков совращения следует немедленно сообщить об этом в правоохранительные органы. Полиция в любом случае обязана принять заявление о преступлении и при необходимости перенаправить его в профильное ведомство (например, Следственный комитет при прокуратуре).
- Если Вы увидели в Сети детскую порнографию – сообщите об этом на «Горячую линию» по борьбе с противоправным контентом в интернете. В отличие от полиции (включая веб-формы правоохранительных сайтов), здесь это можно сделать полностью анонимно. «Горячая линия» приложит все усилия для того, чтобы противоправный контент был удален или закрыт.
- Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу; Интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

### **Как избежать кибербуллинга**

Кибербуллинг – преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Предупреждение кибербуллинга:

- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Объясните детям, что при общении в интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать. Самый простой и действенный способ - представить, что данного пользователя не существует. Не отвечать ему и не поддаваться на провокации. Продолжать общаться на этом же ресурсе с людьми, приятными и близкими вам по духу.
- Сообщите модератору. Это можно сделать с помощью специальной формы на форуме (она обычно выглядит как кнопка «пожаловаться на сообщение») или личным письмом. Если это популярный и уважаемый ресурс или если модераторская служба на нем поставлена на высоком уровне, то обязательно будут приняты меры воздействия на сетевого агрессора (его предупредят или вообще заблокируют ему доступ).
- Не следует грозить хаму противоправными последствиями в реальной жизни. Подобные вещи чреваты наказанием согласно Уголовному кодексу. Хамы обычно люди весьма подлые и могут такую угрозу повернуть против вас. А получить судимость из-за сетевого хама – дело совсем не перспективное.
- Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью.

На что следует обращать внимание родителям, чтобы вовремя заметить, что ребенок стал жертвой кибербуллинга:

#### ***Беспокойное поведение***

Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением. Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии.

#### ***Неприязнь к интернету***

Если ребенок любил проводить время в интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в Сети. Однако в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться интернетом связано с проблемами в виртуальном мире.

#### ***Нервозность при получении новых сообщений***

Негативная реакция ребенка на звук письма на электронную почту должна насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, поговорите с ним и обсудите содержание этих сообщений.

## **Как научить ребенка быть осторожным в Сети и не стать жертвой интернет-мошенников**

Кибермошенничество — один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей: незаконное получение доступа либо хищение личной информации (номера банковских счетов, паспортные данные, коды, пароли и др.), с целью причинить материальный или иной ущерб.

Предупреждение кибермошенничества:

- Проинформируйте ребенка о самых распространенных методах мошенничества и научите его советоваться со взрослыми перед тем, как воспользоваться теми или иными услугами в Интернете.
  - Установите на свои компьютеры антивирус или, например, персональный брандмауэр. Эти приложения наблюдают за трафиком и могут быть использованы для выполнения множества действий на зараженных системах, наиболее частым из которых является кража конфиденциальных данных.
  - Прежде чем совершить покупку в интернет-магазине, удостоверьтесь в его надежности и, если ваш ребенок уже совершает онлайн-покупки самостоятельно, объясните ему простые правила безопасности, ознакомьтесь с отзывами покупателей:
1. проверьте реквизиты и название юридического лица – владельца магазина;
  2. уточните, как долго существует магазин. Посмотреть можно в поисковике или по дате регистрации домена (сервис WhoIs) ;
  3. поинтересуйтесь, выдает ли магазин кассовый чек;
  4. сравните цены в разных интернет-магазинах;
  5. позвоните в справочную магазина;
  6. обратите внимание на правила интернет-магазина;
  7. выясните, сколько точно вам придется заплатить.

## **Как научить ребенка не загружать на компьютер вредоносные программы**

Вредоносные программы (вирусы, черви, «троянские кони», шпионские программы, боты и др.) могут нанести вред компьютеру и хранящимся на нем данным. Они также могут снижать скорость обмена данными и даже использовать Ваш компьютер для распространения вируса, рассылать от Вашего имени спам с адреса электронной почты или профиля какой-либо социальной сети.

Предупреждение столкновения с вредоносными программами:

- Установите на все домашние компьютеры специальные почтовые фильтры и антивирусные системы для предотвращения заражения программного обеспечения и потери данных. Такие приложения наблюдают за трафиком и могут предотвратить как прямые атаки злоумышленников, так и атаки, использующие вредоносные приложения.
- Используйте только лицензионные программы и данные, полученные из надежных источников. Чаще всего вирусами бывают заражены пиратские копии программ, особенно игр. Объясните ребенку, как важно использовать только проверенные информационные ресурсы и не скачивать нелегальный контент.
- Периодически старайтесь полностью проверять свои домашние компьютеры. Делайте резервную копию важных данных. Старайтесь периодически менять пароли (например, от электронной почты) и не используйте слишком простые пароли.

## **Как защититься от СПАМА**

Стопроцентно защититься от СПАМа невозможно. Но можно свести к минимуму вероятность его попадания в вашу деловую или личную почту следующими простыми мерами:

- Не сообщайте свой электронный адрес никому, кроме людей, которым доверяете.
- Не указывайте ваш e-mail в формах опросов и гостевых книгах.
- При работе с интернет-магазинами и прочими сервисами используйте отдельный e-mail, который вы не используете для важных дел.
- Ни в коем случае не публикуйте свой электронный адрес в открытом доступе. В icq, на форумах, сайтах знакомств и вообще везде, где его могут увидеть посторонние.

- При выборе названия почтового ящика не используйте простые названия, которые спамеры могут подобрать «в уме».
- При работе в icq скрывайте информацию о себе. Запретите писать неавторизованным пользователям и пользуйтесь анти-спам защитой.
- В социальных сетях установите настройки приватности на максимальный уровень. Если это возможно, запретите всем, кроме друзей, писать в социальной сети. То же самое касается личных сообщений.
- Держите включенными все возможные анти-спам системы. Таковые имеются в почтовых клиентах, службах мгновенной доставки сообщений, антивирусах (например, Kaspersky Anti-Spam) и фаерволах.
- Запретите всплывающие окна в своем браузере, это спасет вас от переходов на ненужные страницы.

В интернете существует множество сайтов, борющихся со спамом. Например, проект «Антиспам.РУ» (antispam.ru). Также в Сети можно найти немало фильтров для контроля действий спамеров, как платных, так и бесплатных (например, spamfighter.com). Настройка фильтра приема почты позволяет распознать нежелательные письма и заранее поместить в корзину или специально отведенную папку. Бесплатным фильтром является «черный список» на большинстве почтовых серверов, который запоминает адреса, с которых приходит спам и блокирует их. Минусом сервиса является то, что в «черный список» попадают почтовые ящики обычных пользователей, что приводит к потере писем. Фильтр по теме письма работает эффективнее, но и его многие спамеры научились обходить.

### **Что нужно знать педагогам и родителям об интернет-зависимости**

Условно всю активность пользователей Интернета можно разделить на 3 вида:

- познавательная деятельность (поиск информации, программирование, веб-серфинг);
- игровая деятельность (увлеченность компьютерными играми);
- коммуникативная деятельность (социальные сети, форумы).

Существует разница в определении привлекательных характеристик Сети среди интернет-зависимых и интернет-независимых пользователей. Интернет-независимые преимущественно отмечали в качестве привлекательных те аспекты интернета, которые позволяли им находить полезную информацию и поддерживать существующие реальные отношения с помощью электронных средств связи. Тогда как пользователи с интернет-зависимым поведением преимущественно использовали те возможности интернета, которые позволяли им встречаться, общаться и обмениваться идеями с новыми людьми через интерактивную среду.

**Интернет-зависимое поведение** – это невозможность субъективного контроля за использованием интернета, сопровождающееся отрицательным влиянием этого использования на свою жизнь (отношения, здоровье, работу, учебу, эмоциональное и психологическое состояние).

Существуют следующие факторы риска формирования интернет-зависимости:

- биологические,
- социальные,
- семейные,
- характерологические.

К **биологическим** факторам риска, способствующим формированию зависимого поведения, относятся различные патологические факторы, осложняющие течение беременности, осложнения в период родов, болезни и травмы первого года жизни ребенка. В ряде исследований, посвященных поведенческим зависимостям, особое значение придается различным церебральным заболеваниям, мозговым травмам и другим повреждениям ЦНС как факторам, способствующим ослаблению тормозных процессов с развитием гипервозбудимости и ригидности психических процессов. Одним из распространенных нарушений функционирования ЦНР, проявляющихся в детском возрасте, является синдром дефицита внимания и двигательной активности, а также аномальная реакция на награду и наказание со стороны взрослых. Дефицит самоконтроля у таких подростков может вызвать трудности контроля над пребыванием в Интернете, а следовательно они имеют большой риск формирования интернет-зависимости

Среди **социальных** характеристик киберпространства, делающих Интернет привлекательным для использования следует обратить на анонимность, удобство, избегание.

- *Анонимность* Сети привлекательна по нескольким причинам. Во-первых, анонимное общение и взаимодействие позволяет пользователям чувствовать себя более уверенно. Безопасность, которую обеспечивает опосредованное общение с использованием электронной почты, чатов, и других социальных сетей, имеет большое значение, особенно для робких, застенчивых людей, не обладающих развитой социальной компетентностью и коммуникативными свойствами в реальной жизни. Во-вторых, анонимное взаимодействие дает пользователям возможность экспериментировать с собственной идентичностью. Каждый онлайн-пользователь имеет возможность переступить через ограничения реальной жизни, чтобы изменить восприятия себя, как самим собой, так и другими. В сети становится возможным осваивать непривычные, новые способы поведения. Тихий и сдержанный человек может открыто высказывать собственное мнение, спорить, активно конфронтировать с виртуальным собеседником, чувствуя себя под защитой виртуальной среды. Анонимность и возможность виртуального социального экспериментирования отмечаются как наиболее значимые характеристиками, связанные с интернет-зависимостью.
- *Удобство использования* - еще один факт, связанный с интернет-зависимым поведением. Появление Интернета в широком доступе открыло множество возможностей, облегчающих жизнь современного человека: онлайн-общение, 24-часовой доступ к онлайн-магазинам, торговля акциями, сайты для взрослых, виртуальное казино и множество других услуг. Использование Сети предполагает немедленное удовлетворение огромного числа потребностей, что отвечает требованиям нашей быстро развивающейся жизни.
- *Избегание*. Пребывание в сети связано с изменением эмоционального состояния человека. Возникающий эффект легкого изменения сознания позволяет человеку отвлечься от субъективных или объективных жизненных трудностей, облегчить переживания, снизить уровень психического напряжения и стресса. Использование Интернета играет роль «подушки безопасности», которая помогает справиться с переживаниями от неудовлетворения потребностей, возникающих в связи с неприятными жизненными обстоятельствами. В каких-то ситуациях подобный механизм может оказаться даже полезным, чтобы справиться со сложной жизненной проблемой (например, смерть кого-либо из близких, развод и т.д.). Однако, если подобный способ поведения получает закрепление, то избегание и уход от проблемной ситуации только ухудшат реальное положение дел. К привлекательным характеристикам, кроме анонимности, удобства и «возможности ухода» так же можно отнести доступность, безопасность, легкость использования, возможность сохранения контроля за собственными действиями и последствиями принимаемых решений, возможность испытывать сильные эмоции от результатов собственных действий.

**Семейные факторы риска.** Многие исследователи одним из основных источников риска возникновения зависимого поведения считают семью. Наибольшее значение при возникновении аддиктивного поведения имеет воспитание по типу гипоопеки (безнадзорность и жестокое отношение к подросткам) и противоречивое воспитание; сравнительно реже - воспитание в виде доминирующей или потворствующей гиперопеки. Дисгармоничное воспитание родителей часто приводит к инфантилизму и задержке возрастной социализации. Поведение ребенка при этом становится не соответствующим возрастным требованиям к нему, что можно расценивать как бегство от все более увеличивающейся с возрастом ответственности перед социумом, что способствует формированию стратегии избегания от действительности и оказывает влияние на возникновение интернет-зависимости. Обнаружено, что в семьях с большим количеством конфликтов наблюдается пониженный уровень детско-родительской вовлеченности, что приводит к неадекватному уровню контролю со стороны родителей. В свою очередь, испытывая недостаток поддержки родителей, подростки ищут социального одобрения через социальные сети. К сожалению, злоупотребление интернетом у подростков зачастую ведет к усилению конфликтов с родителями, что может еще больше усложнить задачу разрешения проблемы интернет-зависимости. Помимо нарушенной коммуникации причиной накопления девиаций с возрастом может быть личностный инфантилизм подростков: узость социальных контактов, замкнутость в

семье, родители оставались основной референтной группой. Вместо становления идентичности, взросления, переоценки ценностей, реальной сепарации от родителей подросток фиксируется на стадии негативизма. Часто матери не способны работать со своими детьми в сотрудничестве и фоне дисгармоничной коммуникации с матерью возникают интернет-зависимые отношения у подростков. Таким образом, в семьях подростков с интернет-зависимостью наблюдается снижение авторитета отца, дистанция между детьми и отцами, а также тенденция к разделению семьи на две подгруппы: мать-подросток и мать муж или мать-подросток отдельно муж.

**Характерологические факторы.** Согласно исследований, направленных на выявление индивидуальных черт приводится следующий список черт интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); сложности в непосредственном общении; склонность к интеллектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно связанное со сложностями в общении с противоположным полом); низкая агрессивность; эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; представления об индивидуальном «Я» недифференцированы, завышены или даже нереалистичны; самооценка занижена; потребность к избеганию проблем и ответственности.

Таким образом, личность подростка, склонного к интернет-зависимому поведению, имеет определенные черты. Центральной характеристикой можно считать общую эмоциональную неустойчивость, склонность переживать одновременно порой полярные эмоции, легкую возбудимость - даже самое на слабое по силе воздействие. Еще одной особенностью является чувствительность к опасности, тревожность и, как следствие этого, обусловленное бегство от «суровой» реальности.

### **Как распознать интернет и игровую зависимость?**

Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой «интернет-зависимости» и зависимости от компьютерных игр. Термин «интернет-зависимость» используется как один из вариантов поведенческой аддикции (зависимости), где объектом зависимости становится определенный поведенческий паттерн, связанный с негармоничным использованием ресурсов интернета.

В ходе исследования были выведены следующие степени компьютерной зависимости:

- **Увлеченность** на стадии освоения, свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застривание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной ситуации не происходит, то происходит переход во вторую степень.
- Состояние **возможной зависимости**. Данному состоянию свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.
- **Выраженная зависимость**. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру – нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводить в игровых залах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, распродоточенность внимания вне игровой ситуации. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4-ю стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени, так как пребывание у компьютера на данной степени зависимости доходит до 16-18 часов в сутки. У некоторых наблюдается стойкое периодическое расстройство желудка, видимо так организм реагирует на подобные нарушения, это защитная реакция организма.

- **Клиническая зависимость.** На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении. Течение болезни сопровождаются сильнейшие головные боли. Временное прекращение игры приводит к тягостному состоянию и не дает отдыха. Сон ребенка нездоровящий. Ребенок и во сне продолжает играть. Мозг словно разучился отдыхать, в какой-то период игра превращается в болезнь.

Родители не всегда формулируют вопрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выводит на нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, в частности нарушения временного режима пребывания за компьютером.

Есть простейший тест на проверку степени зависимости: к ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи. И для ориентировки в степени «застревания» ребенка в компьютере необходимо пройти уровни обращения:

**1-й уровень** – просьба формулируется просто, например «Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть кресло».

Способы реагирования:

А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

Б. Ребенок откликается со второго – третьего раза, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения компьютером или на начальном этапе 2-й степени.

В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени.

**2-й уровень** - в случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо, через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне, пожалуйста, подвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему помощь.

Среди детей, страдающих от компьютерной зависимости очень мало девочек. Что это случайность или закономерность? Что в девочке есть такое, что предохраняет её от компьютерной зависимости? Чем объясняется предрасположенность мальчиков к данной зависимости?

Мальчики в определенном возрасте менее успешны, не всегда и не все умеют выразить то, что чувствуют, им не хватает эмоциональной поддержки со стороны взрослых. Это рождает чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности. И тогда потребность в личной успешности начинает удовлетворяться игрой, здесь нет сравнения не в твою пользу, можно забыться и уйти от проблем.

Девочки более вовлечены в деятельность и в домашний труд, их интересы и увлечения шире, их психическое развитие опережает психологическую зрелость мальчиков, они более плавно переживают кризисные возрастные периоды.

В основном, зависимость сказывается на таких сторонах жизни, как:

- участие в жизни собственной семьи,
- выполнение повседневных обязанностей,
- полноценный сон,
- чтение книг и периодики,
- просмотр телепередач,
- общение с друзьями,
- занятия спортом,
- хобби,
- социальные контакты,



- половая жизнь.

### **Причины возникновения компьютерной зависимости**

1. Самая первая и главная – отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него.
6. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
9. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
10. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
11. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.
12. Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.
13. Развод родителей в трудный возрастной период.

### **Симптомы «сетевой наркомании»**

Общими чертами для подростков с высоким риском формирования интернет-зависимости являются:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни
- повышенная тревожность.

### ***Присмотритесь к себе, к своим детям. Попробуйте понять не грозит ли вам эта беда.***

Признаками наступившей интернет-аддикции, служат следующие критерии:

- Неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в интернете, и тем более прекратить работу.
- Стремление проводить за работой в интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы. Чувствует себя подавленным, если находится в интернете меньше времени, чем обычно.
- Побуждение тратить на обеспечение работы в интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений Или влезанием в долги;
- Стремление и способность освободиться на время работы в интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории. Человек выходит в интернет тогда, когда у него плохое настроение.
- Способность и склонность забывать при работе в интернете о домашних делах, учебе важных личных встречах, пренебрегая занятиями. Начинаются неприятности в школе (пропуски, нежелание учиться, потеря смысла, утрата перспектив, снижение успеваемости).
- Готовность мириться с потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в интернете. Появляются проблемы в общении, конфликтные ситуации, увеличилось количество людей, которые раздражают, вызывают чувство неприязни,

кажутся глупыми, особенно если они не являются активными пользователями Сети. Занимаясь другими делами, ребенок часто думает о том, что же сейчас происходит в интернете.

- Нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких людей, родителей. Интернетчик скрывает от друзей и близких реальное количество времени, которое он проводит в Сети и что там делает (какими сайтами интересуется, с каким количеством людей состоит в переписке).
- Пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время. Избегание физической активности или стремление сократить ее связанной с применением интернета.
- Пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка «личное» время, работая в интернете.
- Постоянное "забывание" о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера.
- Предпочитает общаться с людьми или искать информацию практически только через интернет.
- Отрыв о работы в интернете воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.

### **Психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости.**

#### ***Психологические симптомы:***

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
- ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
- проблемы с учебой.

#### ***Физические симптомы:***

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна, изменение режима сна.

### **В каком возрасте наиболее часто возникает интернет-зависимость?**

Как показали различные исследования первые симптомы интернет-зависимого поведения возникают в период пубертатного кризиса, в 9-11 классе средней школы. Однако, разгар болезни наступает на первом – втором курсе ВУЗа, в период нарастания ответственности за свою жизнь, а также решения сложной задачи по выстраиванию отношений с окружающим миром. Следует знать, что интернет-зависимое поведение - это проявление нарушенных отношений подростков с окружающим миром неспособность (невозможность) приспособиться к нему или следствие болезни (в частности депрессии).

Неспособность противостоять жизненным трудностям, часто сопровождающаяся заниженной самооценкой, неуверенность в собственных силах, плохая переносимость жизненных трудностей являются наиболее важными факторами, формирующими избегающее поведение. В этих случаях интернет-среда служит средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. Такой подросток больше всего нуждается в поддержке близких, психологическом сопровождении его в преодолении различных жизненных ситуаций.

## **Зависимость интернета - симптом семьи**

Именно в семьях с нарушенным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется гипер- или гипоопекой.

**Гиперопека.** Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых, навязывание их мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

**«Кумир семьи»** (высокая степень гиперопеки) В воспитании преобладает постоянное восхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувств исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.

**Гипоопека.** Проявляется недостаточным вниманием к ребенку со стороны родителей, игнорирование его интересов, отсутствие заботы о его развитии.

**Золушка.** Воспитание лишает ребенка ласки и внимания со стороны старших. Включает постоянное третирование ребенка, унижение противопоставление другим детям, лишение удовольствий.

**«Ежовые рукавицы».** Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка, диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

**Общими чертами** для подростков с высоким риском формирования интернет-зависимости являются:

- сниженная переносимость трудностей повседневной жизни,
- повышенная тревожность.

**Присмотритесь к себе, к своим детям. Попробуйте понять не грозит ли вам эта беда.**

Чего делать **нельзя**: наказывать, отключать интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают ребенка к бегству из дома.

Что **надо делать**: поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

**К кому обращаться**: Требуется обязательная консультация врача психотерапевта (выявление возможных депрессивных **расстройств**); **совместная** психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

**Если Вы хотите, чтобы ваш ребенок стал интернет-зависимым.**

- Не общайтесь с ребенком, чаще говорите ему: «Отстань, мне некогда, я занята...», чтобы он поскорее сбежал в Интернет.
- В воспитании применяйте крайности: обязательно наказывайте, даже если ваш ребенок ничего не натворил; для профилактики непременно используйте ремень. Или опекайте его с самого рождения. Плачьте, рыдайте, если он невзначай упал, чтобы он никогда не научился падать и терпеть боль. Обязательно лишите его друзей — не дай бог, плохому научат. Испугайте своего ребенка до смерти улицей и окружающей жизнью.
- Постарайтесь, чтобы он не научился быть самостоятельным, решайте за него все проблемы, на улицу выходите только вместе, всей семьей. Без вашего контроля — ни одного шага, даже если ему 25 лет.
- Чаще говорите, что он такой же плохой, как его отец. Обзывайте его «неряхой», «неумехой» и «дураком».
- Постоянно ссорьтесь и скандальте, чтобы ваши дети это видели и поскорее сбежали от вас.

**Диагностический тест на интернет-зависимое поведение (К. Янг)**

**Описание методики**

Тест Кимберли-Янг на интернет-зависимость - тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году д-ром Кимберли Янг, профессором психологии Питсбургского

университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия).определена.

### ***Процедура проведения***

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий. Как вариант, вопросы теста могут подвергаться профессиональной оценке специалистом во время полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут быть установочными.

### ***Ответьте, пожалуйста, предельно честно на следующие вопросы:***

Часто ли Вы замечаете, что проводите «онлайн» больше времени, чем намеревались?

Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети?

Часто ли Вы предпочитаете пребывание в сети интимному общению с партнером?

Часто ли Вы заводите знакомства с пользователями Интернет, находясь «онлайн»?

Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети?

Часто ли страдают Ваши успехи в учебе или работе, так как Вы слишком много времени проводите в сети?

Часто ли вы проверяете электронную почту, раньше, чем сделаете что-то другое, более необходимое?

Часто ли страдает Ваша производительность труда из-за увлечения Интернетом?

Часто ли Вы занимаете оборонительную позицию и скрываете, когда Вас спрашивают, чем вы занимаетесь в сети?

Часто ли Вы блокируете беспокоящие мысли о Вашей реальной жизни, утешительными мыслями об Интернете?

Часто ли Вы обнаруживаете себя предвкушающим, как вновь окажетесь в Интернете?

Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна?

Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети?

Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна?

Часто ли Вы предвкушаете, чем займетесь в Интернете, находясь оффлайн, или фантазируете о пребывании «онлайн»?

Часто ли Вы говорите себе «еще минутку» находясь «онлайн»?

Часто ли терпите поражение в попытках сократить время, проводимое в сети?

Часто ли Вы пытаетесь скрыть количество времени, проводимое Вами в сети?

Часто ли Вы выбираете провести время в Интернете, вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями?

Часто ли Вы испытываете депрессию, подавленность или нервозность, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы оказываетесь «онлайн»?

### ***Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:***

**НИКОГДА** или **КРАЙНЕ РЕДКО** - 1 балл

**ИНОГДА** - 2 балла

**РЕГУЛЯРНО** - 3 балла

**ЧАСТО** - 4 балла

**ВСЕГДА** - 5 баллов

### ***Теперь подсчитайте результат:***

**20-49 баллов** – Вы учебный пользователь Интернета. Можете путешествовать по сети сколько угодно долго, т.к. умеете контролировать себя.

**50-79 баллов** – у Вас некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом. Если Вы не обратите на них внимание сейчас – в дальнейшем они могут заполнить всю Вашу жизнь.

**80-100 баллов** – использование Интернета вызывает значительные проблемы в Вашей жизни. Требуется помощь специалиста-психотерапевта.

### **Рекомендации по избавлению от интернет-зависимости.**

1. Установить предел времени, которое можно проводить в интернете.

2. Заставлять себя время от времени несколько дней подряд не работать в интернете.
3. Программным образом заблокировать доступ к каким-то конкретным ресурсам Интернета.
4. Установить для себя правило: ни под каким видом не обращаться к интернету в течение рабочего дня (если только это не входит в рабочие обязанности).
5. Ввести чувствительные для себя (однако без нанесения ущерба здоровью) санкции за несоблюдение такого рода правил и ограничений.
6. Налагать на себя подобные санкции до тех пор, пока не восстановится способность выполнять данные самому себе обещания.
7. Заставлять себя вместо работы в интернете заниматься чем-то другим.
8. Научиться извлекать из жизни другие наслаждения, способные заменить или превзойти удовольствие, получаемое при работе в интернете.
9. Обращаться за помощью всякий раз, когда собственных усилий оказывается недостаточно.
10. Избегать таких встреч и пребывания в таких местах, которые могли бы побудить вернуться к зависимому поведению.

## **Правила безопасного поведения в интернете ( для детей)**

### ***Правило № 1***

Никогда не давайте своего адреса, номера телефона или другой личной информации, например места учёбы, любимого места прогулок незнакомым людям. Злоумышленник может использовать твои личные сведения против тебя. Используй псевдоним (условное имя), когда ищешь информацию или общаешься с незнакомыми тебе людьми в интернете.

### ***Правило № 2***

Никогда не встречайся с друзьями из интернета, т.к. они могут оказаться не теми, за кого себя выдают. Этот человек может быть старше, чем ты думаешь. Постарайся прекратить с ним общение. Если же ты считаешь эту встречу очень важной, сообщи родителям, и решите вместе, как обеспечить твою безопасность.

### ***Правило № 3***

Если ты получил от интернет-собеседника угрозу, хамство, оскорбление не отвечай на провокацию тем же. Не сплетничайте, не хулиганьте, уважайте других, соблюдайте правила хорошего тона при общении в интернете.

### ***Правило № 4***

Далеко не всё, что читаешь или видишь в интернете – правда. Не отвечай на подозрительные письма, не продолжай общение с собеседником, разговор с которым тебя настораживает или пугает. Отправь его адрес в черный список и расскажи об этом родителям.

### ***Правило № 5***

Не проходи по ссылкам, присланным незнакомыми людьми, и не сохраняй неизвестные файлы. Особенно опасны письма с заманчивыми предложениями. Такие сообщения рассылают мошенники, чтобы заманить пользователя на вредоносную веб-страницу и заразить компьютер вирусом, вымогающим плату за продолжение работы.

### ***Правило № 6***

Перед использованием интернет-магазина необходимо проверить его надежность. Попроси родителей позвонить в справочную службу по телефону, который должен указать на сайте, чтобы уточнить реквизиты и название юридического лица.

### ***Правило № 7***

Уважай чужую собственность. Незаконное копирование музыки, игр, фильмов, программ и иного – кража.

### ***Правило № 8***

Следи за временем, чтобы не пропустить тренировку, успеть убраться в комнате, помочь родителям по хозяйству, поделиться с родными своими событиями и впечатлениями, встретиться с друзьями.

## **Советы родителям по медиабезопасности детей различных возрастов Для раннего возраста**

- 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.

#### ***Для детей в возрасте 7-8 лет***

- 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. Как это сделать, мы поговорим позднее;
- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- 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;
- 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/fightsпам.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.

#### ***Для детей в возрасте 9-12 лет***

- 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;

- Компьютер с подключением в интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- 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;
- 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, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях;
- 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.

#### ***Для детей в возрасте 13-17 лет***

- Создайте список домашних правил посещения интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных 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;
- 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;
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами обо всем вам рассказали. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях;
- Расскажите детям о порнографии в 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.

## **Общие рекомендации по обеспечению безопасности детей и подростков в Интернете.**

- 1. Расположите компьютер вашего ребенка в месте общей доступности: столовой или гостиной.** Так вам будет проще уследить за тем, что делают дети в Интернете.
- 2. Следите, какие сайты посещают ваши дети.** Если у вас маленькие дети, знакомьтесь с Интернетом вместе. Если у вас дети постарше, поговорите с ними о сайтах, которые они посещают, и обсудите, что допустимо, а что недопустимо в вашей семье. Список сайтов, которые посещает ваш ребенок, можно найти в истории браузера. Кроме того, вы можете воспользоваться инструментами блокировки нежелательного контента, такими как, например, безопасный поиск Google или безопасный режим на YouTube.
- 3. Расскажите детям о безопасности в Интернете.** Вы не сможете все время следить за тем, что ваши дети делают в Сети. Им необходимо научиться самостоятельно пользоваться Интернетом безопасным и ответственным образом.
- 4. Установите защиту от вирусов.** Используйте и регулярно обновляйте антивирусное ПО. Научите детей не загружать файлы с файлообменных сайтов, а также не принимать файлы и не загружать вложения, содержащиеся в электронных письмах от незнакомых людей.
- 5. Научите детей ответственному поведению в Интернете.** Помните золотое правило: то, что вы не сказали бы человеку в лицо, не стоит отправлять ему по MS, электронной почте, чате или размещать в комментариях на его странице в Сети.
- 6. Оценивайте интернет-контент критически.** То, что содержится в Интернете, не всегда правда. Дети должны научиться отличать надежные источники информации от ненадежных и проверять информацию, которую они находят в Интернете. Также объясните детям, что копирование и вставка содержания с чужих веб-сайтов могут быть признаны плагиатом.
- 7. Если Вы нуждаетесь в консультации специалиста** по вопросам безопасного использования Интернета или если Ваш ребенок уже столкнулся с рисками в Сети, обратитесь на линию помощи "Дети Онлайн" (<http://www.detionline.com/>), по телефону: 8 800 25 000 15 (звонок по России бесплатный). На линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

## **Методические рекомендации педагогическим работникам по проведению дня медиабезопасности в школах**

Единый день медиабезопасности призван акцентировать внимание учащихся, их родителей и педагогов:

- на правилах ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде;
- способах защиты от противоправных посягательств в сети интернет и мобильной (сотовой) связи;
- на формирование критического отношения к сообщениям в СМИ (в т.ч. электронных), мобильной (сотовой) связи;
- на оказание помощи в отличии достоверных сведений от недостоверных и на избегание вредной и опасной информации;

Единый день медиабезопасности призван способствовать компетенции общения в социальных сетях (сетевой этикет), не обижая своих виртуальных друзей, избегая выкладывать в сеть компрометирующую информацию или оскорбительные комментарии и т.д.

При **организации** классного часа важно исходить не только из возрастных особенностей учащихся, но учесть специфику сложившегося классного коллектива, уровень их знакомства с интернетом.

Организовать проведение в классе Дня медиабезопасности необходимо таким образом, чтобы школьники не только получили необходимый минимум знаний об информационной безопасности, но смогли высказать свою точку зрения на указанную проблему.

При определении содержания, форм и методики проведения единого Дня медиабезопасности важно учитывать:

- необходимость детального подхода в учебной работе учащихся в активном и интерактивном режиме;



- целесообразность использования методик учебного сотрудничества, различных вариантов работы в группах, кооперации, моделирования жизненных ситуаций.

При определении тематики бесед для единого классного часа по медиабезопасности важно делать упор на:

- понимание важности и значимости для каждого человека основ медиакультуры;
- знакомстве в доступных игровых ситуациях с основами медиакультуры;
- приобретение первичного опыта регулирования медиаотношений;
- знания и использование конкретных правил и норм медиаобразования;
- получение первичного опыта разработки собственных правил медиакультуры.

Темы бесед с 1 по 11 классы могут быть следующие:

- «Интернет среди нас»;
- «Я и мои друзья» (толерантность);
- «Интернет в моей семье»;
- «Мой Интернет» (в том числе помощь в учебе);
- «Интернет и природа»;
- «Мой социум в Интернете»;
- «Интернет и моя будущая профессия»;
- «Интернет в современной школе»;
- «Интернет и мое здоровье» (интернет – зависимость и ее влияние на психику человека, защита от аутизма (первичное нарушение общения) и т. д.).

Освоение медиабезопасности наиболее эффективно в совместной деятельности со взрослыми. Поэтому желательно *привлечь* родителей, представителей органов исполнительной власти, правоохранительных органов, общественных организаций.

### **Возможные вопросы для организации обсуждения медиабезопасность детей**

- Насколько актуальна для нашего времени проблема медиабезопасности?
- Известны ли вам лично случаи, когда кто-то из ваших знакомых пострадал из-за некачественной информации в средствах массовой информации или в средствах массовой коммуникации? В чем, кстати, различие между этими понятиями?
- Как вы думаете, чем может объясняться тот факт, что процент активных пользователей Интернета среди российских школьников выше, чем среди европейских?
- Правы ли, на ваш взгляд, эксперты, видящие в этом прямую угрозу физическому и психическому здоровью молодых?
- В чем состоит специфика Интернет-активности российских школьников?
- Что такое кибербуллинг?
- Какие еще угрозы таит в себе Интернет и вообще медиасреда?
- Куда можно обратиться подросткам в случае необходимости по поводу различных медиаугроз?
- Что такое качественная пресса? Какие СМИ вы бы отнесли к качественным? Чем она отличается от «желтой» прессы?
- Известны ли вам случаи из реальной судебной практики в отношении старшеклассников? С какого возраста наступает судебная ответственность?
- Что такое выходные данные печатного издания? Какая информация размещается в выходных данных?
- Кто такие издатель, редактор, владелец СМИ? Какие цели могут преследовать эти лица?
- Что такое скрытая реклама? Приведите примеры.
- Какие правила вам кажутся обязательными для исполнения в целях безопасности, а какие представляются надуманными? Почему?

### **Викторина по медиатематике**

- Когда в России появилась первая печатная газета? (1702 г.)
- Как она называлась и кто был инициатором ее создания? («Ведомости», Петр I)
- Какие виды СМИ вам известны? Сколько их? (4: периодическая печать, радио, телевидение, Интернет-СМИ)

- В каком из видов СМИ регистрация имеет добровольный характер? (Интернет-СМИ)
- При каком тираже печатное периодическое издание должно регистрироваться? (1000 экз.)
- К какому году относятся самые старые сохранившиеся в мире газеты? (1609 г., Германия)
- Когда было изобретено радио и когда оно стало видом СМИ? (1895 г.; 20-е годы XX века)
- Какой вид СМИ наименее затретен? (радио)
- Во всех ли странах существуют государственные, официальные СМИ? Если нет, где их нет? (не во всех, пример – США)
- Что такое предварительная цензура? Когда она была отменена в СССР/России? (это обязательный контроль за содержанием всех материалов СМИ перед публикацией или перед выходом в эфир; отменен в 1990 г.)
- Считается, что первая в мире страна, отменившая предварительную цензуру, - это Англия? Когда это произошло? (1694 г.)
- Какой вид СМИ имеет аудиовизуальную природу и потому очень сильно воздействует на сознание и психику? (ТВ)
- - Какой вид СМИ отличается интерактивностью, мультимедийностью и сверхоперативностью? (Интернет-СМИ)
- Приведите примеры деловых СМИ (Бизнес FM, Коммерсант FM, газеты «Коммерсантъ», «Ведомости», РБК, Эксперт ТВ и т.д.)
- Когда празднуется Международный день свободы слова и печати? (3 мая)
- Какое советское издание (еженедельник) занесен в Книгу рекордов Гиннеса как издание с самым большим тиражом в мире? Это было в эпоху перестройки. (газета «Аргументы и факты», более 33 миллионов экз.)
- Указ о создании какого вида телевидения недавно подписан президентом РФ? (общественного ТВ)
- Какой из ныне существующих партийных газет в 2012 году исполняется 100 лет? («Правда», КПРФ).

### **Куда обратиться родителям за помощью в вопросах безопасного интернета для детей?**

Уважаемые родители! В Ваших руках безопасность Ваших детей! Если в школах контроль за медиабезопасностью при работе с Интернетом ведется, и это, с недавнего времени, одна из первоочередных задач, то дома, зачастую, какой-либо контроль вообще отсутствует. Вы можете установить на домашний компьютер программу-фильтр (например, Интернет-Цензор <http://icensor.ru>), которая оградит Вашего ребенка от нежелательных Интернет-угроз.

Если Вы считаете, что Ваши близкие, в том числе дети, страдают от чрезмерной увлеченности компьютером, это наносит вред их здоровью, учебе, отношениям в обществе, приводит к сильным конфликтам в семье, то Вы можете обратиться к специалистам, занимающимся этой проблемой. Они помогут построить диалог и убедить зависимого признать существование проблемы и согласиться получить помощь.

Помощь может быть оказана как в специальных терапевтических группах, так и стационарно, с использованием специальных медицинских процедур.

#### **1. Дети Онлайн.**

Если вы нуждаетесь в консультации специалиста по вопросам безопасного использования Интернета или если ваш ребенок уже столкнулся с рисками в Сети, обратитесь на линию помощи “Дети Онлайн” по телефону: **8 800 25 000 15** (звонок по России бесплатный). На линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет. Линия работает с 9 до 18 (по московскому времени) по рабочим дням. Также свои вопросы можно задать по e-mail: [helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com).

#### **2. Горячая линия Центра безопасного Интернета в России**

позволяет любому пользователю сообщить о противоправном контенте в Сети. Аналитики «Горячей линии» осуществляют проверку всех сообщений и передают информацию хостинг-

или контент-провайдеру (в ряде случаев – регистратору домена) с целью прекращения оборота противоправного контента, а также в установленных случаях – в правоохранительные органы. Линия работает по следующим основным категориям: сексуальная эксплуатация детей (детская порнография); деятельность преступников по завлечению жертв в Интернете (grooming); разжигание расовой, национальной и религиозной розни; пропаганда и публичное оправдание терроризма; киберунижение и киберпреследование; пропаганда наркотиков и их реализация через Интернет; интернет-мошенничество и программно-технические угрозы и другое. Сервис является анонимным и бесплатным. [www.saferunet.ru](http://www.saferunet.ru);

### **3. «Горячая линия» Центра безопасного Интернета в России.**

Если ребенок получил от интернет-собеседника угрозу, хамство, оскорбление сообщите его адрес в «Горячую линию» Центра безопасного Интернета в России [www.saferunet.ru](http://www.saferunet.ru);

### **4. «Линия помощи» социального проекта**

Если агрессия продолжается и ребенок становится объектом киберпреследования обратитесь на «Линия помощи» социального проекта

[www.huligam.net](http://www.huligam.net);

### **5. Образовательный проект “Дети в Интернете”**

Компания МТС совместно с факультетом психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фондом Развития Интернет разработали урок по теме «Безопасный и полезный Интернет», рассчитанный на учащихся 2–4 классов. Материалы урока помогут дать школьникам представление о разных сторонах использования Интернета и в игровой форме расскажут как о полезных возможностях, так и вирусах, предотвращении кибербуллинга, мошенничества и особенностях распространения личной информации в Сети. <http://detionline.com/>

### **6. Поисковый сервер Google**

Предлагает воспользоваться своими инструментами для настройки безопасности поиска не только в сети интернет, но также и на сервере [www.youtube.com](http://www.youtube.com), и на андроидных мобильных устройствах. Пошаговую инструкцию по настройкам безопасности можно прочитать здесь <http://www.google.ru/goodtoknow/familysafety/tools/>.

### **7. Уполномоченный по правам ребенка в разделе «SOS»**

Если ребенку угрожает опасность и нет рядом взрослого обращайтесь на сайте: [www.ivdeti](http://www.ivdeti)  
Уполномоченный по правам ребенка в Пензенской области: 8(8412) 68-16-74.

### **8. Детский телефон доверия: 8-800-2000-122;**

## **ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ**

1. На портале Сети творческих учителей. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=71586&tmpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=71586&tmpl=com)
2. Вопросы обеспечения информационной безопасности от компании Microsoft <http://www.microsoft.com/rus/protect/default.msp#>
3. Вопросы безопасности - сайт от компании Symantec [http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs\\_teach\\_kids](http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs_teach_kids)
4. Ребенок в сети. Сайт от компании Panda <http://www.detionline.ru/>
5. Специальный портал созданный по вопросам безопасного использования сети Интернет. Безопасный Интернет <http://www.saferinternet.ru/>. Документы, материалы и мн. другое.
6. **ТЫРNET - Детский Интернет** (<http://www.tirnet.ru/proxy>) сетевой инструмент для организации безопасного серфинга детей в сети Интернет.
7. [securelist.com](http://www.securelist.com) (<http://www.securelist.com/ru/encyclopedia>). Энциклопедия информационной безопасности.
8. **Антивирусная Школа** (<http://av-school.ru/>) Антивирусная школа от Касперского
9. **Интернет-СМИ "Ваш личный Интернет"** (<http://www.content-filtering.ru/>). Помощь родителям в организации безопасного доступа детей в сеть Интернет.
10. **InternetSecure.ru - безопасность в интернет** (<http://internetsecure.ru/>). Набор технологий и программ для работы в сети и с компьютером.
11. WinGuard.ru - портал информационной безопасности. (<http://www.winguard.ru/>) Безопасность и хакерство в сети. Обзоры, статьи, советы, общение.
12. **Безопасность наших школ** (<http://www.schoolsave.ru/>). Портал «Безопасность наших школ» призван обеспечить общественный контроль за мерами пожарной и

антитеррористической безопасности, здоровьем школьников и состоянием зданий школ, а также способствовать вовлечению граждан в обсуждение вопросов, связанных с безопасностью российских школ.

13. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет (<http://www.oszone.net/6213/>). Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет - статья, ссылки, материалы.
14. Anti-Malware.ru - независимый информационно-аналитический портал по безопасности (<http://www.anti-malware.ru/>)
15. Школьный Яндекс (<http://school.yandex.ru/>). Школьный поисковик.
16. Защита детей от интернет угроз (<http://www.securitylab.ru/software/1423/>). Каталог программ: защита детей от интернет угроз на SecurityLab.ru. Описание, сравнение, оценки.
17. Семейная безопасность - Windows Live (<http://download.live.com/familysafety>). Программа от компании Microsoft.
18. <http://nicekit.ru/> - программа родительского контроля. <http://www.kidscontrol.ru/> Еще один вариант программы для организации родительского контроля. Сегодня многие из нас встают перед проблемой - как же ограничить доступ ребенка к компьютеру, как ограничить время и защитить от нежелательного контента.
19. Этика (<http://www.etika.ru/>). Сайт создан специально для пользователей Рунета, которые хотят работать в этичной, корректной и безопасной среде и готовы участвовать в создании такой среды.
20. Сетевой этикет — Википедия (<http://ru.wikipedia.org/wiki/Netiquette>)
21. Клиника СПО центр ([http://www.psyhelp.ru/texts/iad\\_test.htm](http://www.psyhelp.ru/texts/iad_test.htm)). Тест на Интернет-зависимость Кимберли Янг
22. Основы безопасности в Интернете для молодежи (<http://laste.arvutikaitse.ee/rus/html/etusivu.htm>). Интерактивный курс по Интернет-безопасности.
23. CITFORUM <http://www.citforum.ru/security/>. Информационная безопасность - большое количество материалов.
24. Родители, дети, компьютер. Программа контроля использования компьютера ребенком - КиберМама™ (<http://cybermama.ru/>). КиберМама - программа для родительского контроля за использованием домашнего компьютера детьми.
25. Компьютер и здоровье: болезни от компьютера, профилактика и лечение. Здоровый образ жизни и профессиональные заболевания пользователей компьютеров (<http://www.comp-doctor.ru/>). Компьютер и здоровье. Болезни, вызываемые компьютером, их профилактика и лечение. Как выбрать безопасные для здоровья компьютер и программы, правильно организовать рабочее место.
26. [Клякс@.net][Информатика и ИКТ в школе. Компьютер на уроках.][Комплексы упражнений]([http://www.klyaksa.net/htm/pc\\_and\\_health/exercise/index.htm](http://www.klyaksa.net/htm/pc_and_health/exercise/index.htm)). Сайт для учителей информатики и не только. Комплексы упражнений, физкультминутки.
27. <http://reality.isgreat.org/>. Онлайн тест на Интернет-аддикцию (навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета).
28. Инфосекьюрити <http://www.infosecurity.ee/>. Эстонский сайт о безопасности, но интересен и для российских пользователей сети Интернет.

Для отбора содержания занятий и мероприятий по медиабезопасности могут быть использованы материалы сайта [www.dettonline.com](http://www.dettonline.com) (видеоматериалы, материалы электронного журнала «Дети в информационном обществе», материалы Линии помощи), а также материалы других сайтов, содержащих информацию по безопасному использованию.