

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН»

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**  
**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ**  
**И ЛЕКТОРИЕВ ПО ВОПРОСАМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ**  
**БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ**  
**В ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ**  
**СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕДОПУЩЕНИЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ**  
**НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ**  
**В ПРЕСТУПНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

КАЗАНЬ

2021

ББК 74.205

М54

**Автор-составитель: Башлай Э.Х.**, научный сотрудник лаборатории воспитания, дополнительного образования и профилактики асоциального поведения ГАОУ ДПО ИРО РТ.

**Рецензенты:**

**Сагеева Екатерина Равилевна**, заведующий отделом сопровождения психологической деятельности Ресурсного центра координации деятельности психологических служб в Республике Татарстан «Ориентир», кандидат психологических наук;

**Мифтахова Эльмира Анасовна**, руководитель психолого-педагогического центра «Ресурс», г. Казань, педагог-психолог высшей квалификационной категории.

Методические рекомендации для проведения родительских собраний и лекториев по вопросам обеспечения безопасности детей в информационно-коммуникационной сети «Интернет», недопущения вовлечения несовершеннолетних через социальные сети в преступную деятельность / авт.-сост. Э. Х. Башлай. — Казань: ИРО РТ, 2021. — 71 с.

## ВВЕДЕНИЕ В ПРОБЛЕМУ ИНФОРМАЦИОННОЙ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Проблема безопасности детей в сети Интернет волнует педагогов, психологов, родителей и других специалистов.

Информационно-компьютерная среда оказывает сильнейшее влияние на когнитивное развитие личности, формирование мировоззрения, состояния психологического здоровья. Исследования подтверждают, что для большинства подростков Интернет — привычный элемент повседневной жизни, что способствует, с одной стороны, быстрому поглощению информации и конструированию своего индивидуального мира, с другой — приводит к поверхностному, «мозаичному» восприятию окружающего мира, замещению духовной культуры, деформации досуга, ориентации на развлекательность, вытеснению реального живого общения. Если личность склонна к зависимому поведению, то Интернет может явиться экраном, где данная склонность проявится. Обобщив результаты различных исследований, Н.В. Чудова приводит следующий список черт интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «я» (своего тела), сложности в непосредственном общении (замкнутость), склонность к интеллектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания, эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; наличие хотя бы одной фрустрированной потребности; особая ценность независимости; склонность к избеганию проблем и ответственности.

Исследователи указывают на очевидный вред от чрезмерной увлеченности компьютером (в частности, компьютерными играми), что, по их мнению, часто приводит к появлению проблем: повышению агрессивности детей, сужению их круга интересов, оскудению эмоциональной сферы подростка, стремлению к созданию собственного мира, уходу от реальности, возникновению чувства мнимого превосходства над окружающими. При этом происходит не только ослабление здоровья, но и нарушение когнитивного и сенсорного развития, психических процессов, ухудшается школь-

ная успеваемость, оказывается бесполезной поисковая активность школьника и затрудняется его ориентировка в окружающем мире.

Факторы, способствующие привыканию к компьютерным играм:

- наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме самого ребенка;

- отсутствие ответственности: реалистичность игровых процессов и полное абстрагирование от окружающего мира, возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;

- возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Интернет-зависимые подростки характеризуются большей импульсивностью, раздражительностью, склонностью к аффективным вспышкам, сверхактивностью на слабые провоцирующие стимулы, беспокойством, отвлекаемостью, недостаточной концентрацией внимания, трудностями самоконтроля в поведении и эмоциях. Подросткам с интернет-зависимостью трудно устанавливать неформальные, эмоциональные контакты — эта неспособность нередко тяжело переживается, быстрая истощаемость в контакте побуждает к еще большему уходу в себя, недостаток интуиции проявляется неумением понять чужие переживания, угадать желания.

Многочисленные исследования говорят о том, что интернет-зависимые подростки испытывают трудности в понимании и прогнозировании поведения людей, а также хуже распознают различные смыслы, которые принимают одни и те же вербальные сообщения в зависимости от характера взаимоотношения людей и контекста ситуации общения.

Информационная безопасность детей и подростков — это состояние, при котором нет риска, связанного с причинением информацией вреда их здоровью, как физическому, так и психическому, нравственному и духовному развитию.

В настоящее время в мире разработаны более 500 нормативных документов по информационной безопасности, которые свидетельствуют о ее значимости. В Российской Федерации, в частности, это:

- Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющий вред их здоровью и развитию» и др.

Из специфики привычного для нового поколения виртуального способа коммуникации с окружающим миром вытекают психологические особенности современной молодежи. Технические средства для нее понятнее и важнее, чем человеческие эмоции и реакции, и это отражается во взаимодействии родителей и детей: коммуникативная дистанция между ними увеличивается. Ж. Бодрийяр писал, что массовая коммуникация и порождаемые ею образы разрушают домашнее, внутреннее, приватное пространство. Особенности нового поколения в наиболее ярком виде можно наблюдать в форме таких психологических синдромов, как дефицит внимания и гиперактивность. Молодые люди очень беспокійны и расторможенны, им трудно продолжительное время оставаться сосредоточенными на чем-то одном, у них возникают сложности с успеваемостью из-за неусидчивости и невыдержанности. Недостаток эмоциональных контактов в семье, в первую очередь с родителями, и избышек информации, который окружает детей с рождения, разрушают нервную систему.

Гиперактивный социум, в котором люди отличаются большой потребностью в новизне, поиском ощущений, меньшей терпеливостью и терпимостью, склонность к повышенной конфликтности приводят к «клиповому мышлению» — особенности человека воспринимать мир через короткие яркие образы. Мышление ориентировано на усваивание информации малыми порциями.

Еще одна особенность молодежи — склонность к аутизации как способ отречения от взаимодействия с миром людей, как защита

от проблем современного образа жизни, как способ отгораживания от мира.

Исследования доказывают, что большую часть жизненно важной информации подростки усваивают спонтанно и неосознанно. Зависимость от информационной среды во многом основана на сформированной извне потребности в постоянном получении информации, обусловленной иррациональным страхом пропустить информацию и не узнать, что произошло в мире.

*Попадая в различные деструктивные сообщества, современные дети и подростки имеют риск столкнуться с информацией, которая приводит к обесцениванию собственной жизни, агрессии, социофобии, неосознанному принятию идей экстремизма и терроризма.*

«Воспитанный» интернет-сообществом молодой человек получает информационную подпитку из различного рода групп по интересам, остается один на один с информацией, вред от которой он в силу собственной незрелости и несформированной личности самостоятельно осознать не в состоянии.

*Современные подростки и молодежь оказываются не защищенными от пропаганды и агитации, наносящих вред их здоровью, нравственному и духовному развитию, в том числе от национальной, классовой, социальной нетерпимости. Дети не защищены от рекламы алкогольной продукции и табачных изделий, от пропаганды расового, национального и религиозного неравенства, от информации порнографического характера, от информации, пропагандирующей насилие и жестокость, наркоманию, токсикоманию, антиобщественное поведение.*

Сегодня на передний план выходит беспокойство родителей по поводу рекрутинга подростков в опасные и экстремистские сообщества и пропаганда криминогенного (противоправного) поведения.

Пять миллионов аккаунтов в интернете, которые ведут подростки, связаны с опасными группами. Их участники интересуются жестокостью и насилием. По данным, приведенным Н. Касперской (Методическое пособие по выявлению признаков риска поведения в социальных медиа, 2019 г.), 600 000 человек участвуют в ультрадвижении, из них 1 000 000 — подростки.

*Дети и подростки оказываются жертвами информации, так как не могут распознать манипулятивные технологии, анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников, поэтому на взрослых лежит ответственность за обучение детей медиабезопасности.*

*«Иллюзия цифровой компетентности» — феномен, который говорит о том, что цифровая компетентность в ряде онлайн-задач придает подростку иллюзорную уверенность, что он может правильно понять и самостоятельно решить, как быть в онлайн-ситуациях, например, разберется, с кем можно, а с кем нельзя встречаться.*

Цифровая компетентность в рамках различных исследований, посвященных изучению подростка и его взаимоотношений с цифровым миром, понимается операционально, как расхождение между относительно высокими показателями цифровой компетентности подростка (его знаний, навыков и ответственности в разных сферах) и грубыми ошибками в решении проблемных ситуаций, с которыми он может столкнуться ежедневно онлайн.

*Дети дошкольного и младшего школьного возраста нуждаются в поддержке взрослого при освоении цифровых технологий и решении проблем, связанных с Сетью. В роли таких проводников в онлайн-мир, безусловно, должны выступать родители.*

Младший школьный возраст благоприятен для формирования у детей базовых представлений о полезном и безопасном использовании Интернета.

Подростки являются наиболее активными в интернет-пространстве, обеспечение онлайн-безопасности подростков – задача, стоящая перед педагогами, психологами и родителями.

29 декабря 2010 года был принят Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». В этом законе информационная безопасность детей характеризуется как состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда здоровью детей и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному воспитанию. Признание киберугрозы на государственном уровне говорит о данном явлении как о реальном факторе, влияющем на моральное и физическое здоровье нации.

«Лаборатория Касперского» провела международное исследование поведения детей в Интернете. Опрос помог выяснить, насколько уверенно и безопасно чувствуют себя в Сети маленькие пользователи, что они скрывают от взрослых, чего боятся, что ищут и с чем сталкиваются, а также насколько хорошо родители знают онлайн-жизнь ребенка. В исследовании «Растим детей в эпоху Интернета» приняли участие 3780 семей с детьми от 8 до 16 лет из разных стран мира, в том числе 540 семей из России.

Выяснилось, что больше половины детей в России (58 %) скрывают свои нежелательные для родителей активности в Сети. Причем если в 8–10 лет так поступают 45 % опрошенных, то среди 14–16-летних таких пользователей целых 65 %. Некоторые родители замечают, что дети что-то скрывают, но крайне редко узнают, когда они утаивают что-то действительно серьезное. Согласно исследованию, почти в 92 % случаях подростки успешно скрывают потенциально опасные активности, например просмотр неподходящего по возрасту контента, общение с опасными незнакомцами или участие в онлайн-травле. Дети часто не только умалчивают о том, что делают в Сети, но и принимают определенные меры, что-



бы родители не узнали об этом. Так делает примерно каждый третий ребенок в России. Наиболее популярны следующие способы: выход в Сеть в отсутствие родителей дома (18 %), установка на устройство пароля (16 %), удаление истории посещений в браузере (10 %). Кроме того, 22 % детей применяют средства, которые позволяют им заходить в Сеть анонимно, а 14 % — специальные программы, которые помогают скрыть используемые приложения. Но это не значит, что дети чувствуют себя в Сети защищенно. Большинство несовершеннолетних участников опроса (73 %) признались, что хотели бы больше разговаривать с родителями о киберугрозах. Оказывается, несмотря на все попытки защитить свою приватность, многие дети смогут чувствовать себя спокойнее, если взрослые объяснят, какие сайты и приложения являются доверенными (64 %), и даже оградят их от небезопасных ресурсов (58 %). У детей и подростков во все времена были секреты от своих родителей, однако с развитием Интернета такой возможностью — скрыть что-либо от мамы и папы — пользуется все больше детей, ведь это стало так просто. Родители, в свою очередь, часто оставляют в полное распоряжение ребенка целый кибермир, в котором у него появляется ощущение безнаказанности и вседозволенности.

*«Сложившаяся ситуация в определенной степени вызывает тревогу. Дети уязвимы для киберугроз, которых с каждым днём становится всё больше. При этом их безопасности в интернете по-прежнему уделяется недостаточно внимания. Стоит отметить, что речь идет не об ограничительных практиках, а о выстраивании доверительных отношений между ребятами и их родителями. Судя по разрыву между количеством детей, которые сталкивались с кибербуллингом, и числом знающих об этом родителей, во многих случаях о доверии говорить не приходится. Если в семье есть взаимопонимание, то специализированные методы защиты, такие как использование родительского контроля или регулирование настроек в социальных сетях, не будут вызывать у детей негативных эмоций. В этом случае они будут восприниматься как забота, а не как вторжение в личную жизнь и помогут*

*предотвратить большинство опасных ситуаций», — объяснила Мария Наместникова, эксперт «Лаборатории Касперского» по детской безопасности в Интернете.*

*Дети много времени, проводившие в сети Интернет, столкнувшись с опасным и негативным, порой непонятным для их возраста контентом, испытывают чувства страха, тревоги, отрицания, растерянности, ужаса и отвращения.*

**Именно целенаправленное нагнетание агрессии, негатива, пессимизма, протеста, депрессии в сети Интернет неизбежно приводит к проявлению различных девиаций в жизни: правонарушений, наркомании, экстремизма и нарушений в морально-психологическом и нравственном здоровье.**

На сайтах новостей достаточно часто появляются фотографии и видеозаписи с мест катастроф, где можно видеть сцены убийства, насилия, аварии, теракты и их последствия, что также негативно сказывается на несформированной детской психике.

*Высокий цифровой разрыв между школьниками и их родителями приводит к потере взаимодействия между поколениями в сфере использования цифровых технологий, потере социальных связей с членами семьи.*

*Виртуальный мир – это живые реальные люди по ту сторону Сети, а значит, риски реальны, информационная угроза вовсе не иллюзорна. Эпоха Интернета – это новые возможности и незнакомые опасности.*

*Виртуальное общение, погружение в мир Интернета компенсирует у подростков недостаток знаний о себе, эмоций, новых впечатлений, успеха, общения со сверстниками и родителями.*

Для того чтобы помочь детям и подросткам не стать жертвой сети Интернет, важно понять, какие потребности не удовлетворяются и от чего «бежит» и «прячется» в виртуальном мире современный ребенок.

| Неудовлетворенная потребность детей и подростков | Причины неудовлетворенной потребности  | Проявление   |
|--|--|--|
| <p>Потребность в общении</p>                     | <p>Неудовлетворенная потребность в общении имеет 3 главные причины:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– дефицит общения в семье;</li> <li>– дефицит общения со сверстниками;</li> <li>– проблемы в личностном развитии ребенка и его коммуникативных качеств.</li> </ul> <p><b>В семье дефицит общения</b> обусловлен тем, что:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– члены семьи редко задают вопросы друг другу о самочувствии, настроении, проблемах, текущих делах на работе и учебе;</li> <li>– никто не общается на различные темы, кроме решения бытовых вопросов;</li> <li>– родители много времени проводят в социальных сетях и открыто демонстрируют это детям;</li> <li>– нет семейных традиций, во время которых возможно неформальное общение де-</li> </ul> | <p>Ребенок регистрируется во всех социальных сетях, много часов уделяет виртуальному общению.</p> <p>Добавляет в друзья любого человека независимо от возраста и сферы интересов.</p> <p><b>Имеет риск овершеринга</b> (от англ. «overshare» — чрезмерно много делиться) — стремление человека рассказывать окружающим больше, чем стоило бы, перебарщивая с откровенностью и забывая о приватности.</p> <p>У ребенка в виртуальном мире создается иллюзия, что он не один. Ему кажется, что у него много друзей, все лайкают его посты, оценивают фотографии. На своей странице в социальной сети он создает целую жизнь, где выкладывает понравившиеся видео, фотографии, излагает свои мысли, пишет о чувствах, заводит друзей. Но все это остается в виртуальной</p> |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | <p>тей и взрослых;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– конфликты — нередкое явление в семье;</li> <li>– один ребенок в семье.</li> </ul> <p><b>Со сверстниками дефицит общения</b> обусловлен:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствием друзей в значимой группе сверстников;</li> <li>– отсутствием опыта позитивного общения со сверстниками с раннего детства;</li> <li>– наличием личностных комплексов и др.</li> </ul> | жизни.   |
| <p>Потребность в разнообразных эмоциях</p>                     | <p>Неудовлетворённость потребности в разнообразных эмоциях обусловлено:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– отсутствием в раннем детстве событий, позволяющих испытывать различные эмоции;</li> <li>– ограничениями в социальных контактах;</li> <li>– проблемами в здоровье и ограничениями контактов с окружающим миром;</li> <li>– насилием и жестоким обращением в семье и др.</li> </ul>  | <p>Использование ребенком Интернета преимущественно в развлекательных целях. Развлекательный контент (игры, шоу, комиксы, развлекательные видеоканалы на Ютубе). Если ребенок воспринимает Интернет с точки зрения развлечения, то он автоматически отказывается от оценивания поступающей к нему информации. Он не задумывается о последствиях своего погружения в эту среду.</p> |
| <p>Потребность в самоидентификации. Потребность казаться и</p> | <p>Родители с самого раннего детства не формируют самооценку ребенка, не комментируют слова, поступки и действия ребенка, а</p>   | <p>Интернет привлекает подростков тем, что есть возможность создавать о себе любое впечатление по своему выбору. В виртуальной среде де-</p>   |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p>быть лучше, чем сложился имидж и статус в реальной жизни.</p> | <p>только критикуют, сравнивают с другими и ориентируют на реальный персонаж или вымышленных героев (успешных учеников, примеры из книг, фильмов).<br/>Когда ребенок в жизни находится в ситуации отвержения, непринятия, постоянной критики, у него формируется потребность казаться лучше, чтобы быть принятым в коллективе сверстников и заслужить любовь родителей.</p>  | <p>ти могут быть, кем хотят, выглядеть как угодно, быть существом любого пола по выбору, у них нет ограничений.<br/>Интернет создает возможность для идеальной самопрезентации, быть тем, кем он захочет, сообщать о себе впечатление по своему выбору.<br/>В связи с этим дети и подростки часто много фантазируют в области презентации себя и выдают желаемые характеристики за действительные.</p> |
| <p>Потребность в самопознании, понимание себя</p>                | <p>Причинами неудовлетворения данной потребности являются:<br/>– отсутствие у ребенка сформированной самооценки;<br/>– незнание своих качеств, отсутствие представлений о своих интересах, возможностях, качествах;<br/>– неумение интерпретировать собственные потребности, переживания;<br/>– отсутствие опыта общения с родителями, когда ребенок слышал информацию о себе и получал бы ответ на вопрос: «Какой я?»</p> | <p>Увлекается статьями по психологии, проходит разнообразные психологические тесты, носит себя с другими, увлекается гороскопами, читает онлайн-книги по психологии самопознания.</p>  |

## ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОГРУЖЕНИЯ РЕБЕНКА В ВИРТУАЛЬНУЮ РЕАЛЬНОСТЬ:

- неудовлетворенная потребность в позитивном общении со сверстниками и родителями;
- эмоциональное отвержение близкими людьми;
- отсутствие со стороны взрослых понимания актуальных потребностей ребенка;
- низкий социометрический статус в детском коллективе сверстников, изоляция и отвержение;
- поиск близкого окружения;
- заниженная самооценка ребенка;
- избегание необходимости решать конфликтные ситуации и принимать ответственные решения.

Современные подростки, несмотря на большое количество проводимого времени в социальных сетях, чувствуют себя одионоко. Минимальное время, которое родители проводят со своими детьми, способствует обращению ребенка к социальным сетям и погружению в виртуальную среду Интернета. Дети и подростки, которые воспитываются в психологически и социально неблагополучных семьях, не имеют возможности чувствовать поддержку близких людей, любовь, внимание и заботу. В этой ситуации дети в семье не видят правильных, позитивных моделей взросления.

Исследования доказывают, что одной из причин обращения детей к социальным сетям является потребность в самовыражении и эмпатии.

*Жертвой деструктивных групп с суицидальной направленностью становятся дети, которые легко верят в мнимую поддержку и безусловное принятие себя. Школьники с учебными трудностями, постоянной учебной неуспешностью и потерей веры в себя и свои способности откликаются на любое внимание к себе в Интернете и одобрение поступков, планов, намерений, какими бы рискованными они ни были.*

## **Что важно знать и понимать родителям, чтобы помочь ребенку не стать жертвой негативного влияния Интернета?**

1. Важно заранее проинформировать детей и подростков обо всех возможных рисках и угрозах сети Интернет;

2. Важно вести постоянные беседы с ребенком и подростком о том, что нельзя полностью заменить виртуальным общением реальное, что злоупотребление пользованием сети Интернет может привести к интернет-зависимости. Любая зависимость формируется там, где есть нереализованная потребность. Каждому родителю важно научиться понимать желания своего ребёнка, настроение, актуальное состояние. Наличие у ребенка интересов, позитивных отношений со сверстниками, опыта успешности в образовательной и других видах деятельности — условие его психологического благополучия. Интернет-зависимость — это деструктивное поведение, не каждый ребенок может с ним справиться самостоятельно. Самые типичные признаки зависимости — стресс, разочарование, раздражительность, аффективные эмоции в ответ на запрет и отсутствие возможности выйти в Сеть или доступа к компьютерным играм. Важно своевременно обратиться к специалистам (психологу).

3. Проблема не в детской силе воли, а в эмоциях и отношениях. Создавайте в реальной жизни ребенка события, которые оставят яркие эмоциональные воспоминания на всю жизнь и помогут чувствовать себя счастливым. Важно обеспечить ребенку общение со сверстниками вне школы, чтобы ребенок приобретал опыт успешной коммуникации.

4. Внимательное наблюдение за ребенком, его посещением Интернета и временем нахождения в Сети поможет своевременно выявить интернет-зависимость.

5. Кроме последствий для физического здоровья (ухудшение зрения, нарушение осанки, сна, головная боль, гиподинамия), длительное и неконтролируемое поведение ребенка в Интернете

приводит к серьезным последствиям для психологического здоровья.

У детей, страдающих интернет-зависимостью, может наблюдаться повышенная раздражительность, агрессивность, снижение учебной мотивации, проблемы в общении со сверстниками и взрослыми и др.

Интернет-зависимым детям трудно устанавливать эмоциональные и неформальные контакты, такие дети испытывают трудности самоконтроля и саморегуляции, а эти навыки особенно важны при планировании деятельности в Интернете, поскольку необходимо сопротивляться гиперстимулирующей интернет-среде.

Факторы, способствующие привыканию ребенка к компьютерным играм: наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого; несформированное чувство ответственности, убежденность ребенка в возможности исправить любую ошибку путем многократных попыток.

Факторы, которые должны насторожить родителей: ребенок начал есть, пить, учить уроки, не отходя от компьютера, ребенок часто находится в раздраженном, негативном состоянии, не знает, чем заняться, если нет доступа к компьютеру.

6. Помощь родителей в преодолении интернет-зависимости заключается в создании особой домашней атмосферы любви и уважения, в окружении жизнерадостных, гибких и чутких родителей, научивших ребенка позитивно относиться к жизни и видеть разные смыслы во всем, что присутствует в реальности. Создать возможности для получения позитивных эмоций вне интернета (путешествия, выставки музеев, походы, праздники, творчество, хобби);

7. Реально и серьезно оказывать ребенку родительскую поддержку в решении его детских проблем, признать их важность и значимость для самого ребенка – необходимое условие формирования доверительных отношений с родителями и профилактики



ки столкновения с мнимой поддержкой со стороны незнакомых людей в социальных сетях.

8. Для того чтобы предупредить интернет-зависимость у ребенка, родителям следует показать пример управления временем, проведенным в социальных сетях, за компьютером.

9. В семье должны быть семейные традиции и события, которые доставят ребенку много положительных эмоций, помогут сформировать чувство радости и удовлетворения от совместно с родителями и другими членами семьи проведенного времени. В реальной жизни всегда есть место для интересного, познавательного, эмоционально яркого события. Родителям важно научиться советоваться друг с другом и находить альтернативы в организации семейного досуга.

10. Многие дети и подростки обращаются в виртуальный мир Интернета по причине неправильных детско-родительских взаимоотношений. Каждому родителю важно понимать свою зону ответственности за создание комфортных условий проживания и построения позитивных взаимоотношений. Положительное отношение к себе является основой его психологического выживания, и поэтому ребенок постоянно ищет и даже борется за него. Родители отвечают за формирование самооценки с раннего возраста.

11. Конфликты с родителями провоцируют у ребенка потребность обсудить неприятные ситуации в семье с кем-то из своих друзей. Если ребенок не имеет друзей, то он делится своим эмоциональным состоянием с незнакомыми людьми в социальных сетях и таким образом может стать жертвой своей доверчивости и искренности. Родителям важно научиться бесконфликтному общению со своим ребенком и всегда предлагать помощь в любых детских ситуациях, какими бы незначительными на взгляд родителя они ни были.

12. С раннего возраста необходимо взаимодействовать с ребенком не только в бытовых ситуациях, а всегда находить время для беседы и совместного дела.

13. В основе многих проблем ребёнка лежит его заниженная самооценка.

### **Чему родители должны научить своего ребенка, чтобы он не стал жертвой виртуального мира?**

1. Выражать свое мнение, свою позицию, критически относиться к информации, знать свои права, быть независимым от критики, замечаний и конструктивно реагировать на чье-то субъективное мнение.

2. Задавать вопросы, если что-то непонятно и есть потребность в какой-то информации, обращаться к родителям за помощью, если возникают сомнения по поводу правдивости информации, полученной в сети Интернет.

3. Самостоятельно контролировать время пребывания в сети Интернет, если не получается, обратиться за помощью к родителям или психологу.

4. С осторожностью относиться к неизвестным ссылкам на сторонние внешние источники, при переходе на которые возникают ситуации автоматической регистрации или авторизации, что может вести за собой нерегулируемое распространение персональных данных при указании таковых в аккаунте поисковой системы.

5. С подозрением реагировать на навязчивое требование личной встречи со стороны незнакомца.

6. Анализировать предполагаемые мотивы поступков людей, их высказываний, агитации и требований.

7. Задавать себе вопросы: «Зачем мне это надо?», «Что от меня хотят?», «Зачем им это надо?», «Что может произойти, если я..?» и другие.

8. Сформировать свои (детские оценочные взгляды) на красивое и безобразное, трагичное и комичное, принятие и отрицание. Главное, чтобы ребенок всегда имел свой взгляд на мир,

поступающую информацию, систему ценностей, себя самого и свои поступки.

### **Вопросы, на которые должен ответить каждый родитель**

- «Как я регулирую деятельность моего ребенка в сети Интернет?»
- «Знаю ли я, с кем общается мой ребенок в социальных сетях?»
- «Знаю ли я, что входит в сферу интересов моего ребенка?»
- «Знаю ли я, к кому обратится мой ребенок, если у него возникнут проблемы со сверстниками?»
- «Какую родительскую помощь я могу оказать своему ребенку, чтобы он не стал жертвой негативного контента?»

**На что обязательно должен обратить внимание каждый родитель?** *(по материалам, подготовленным АНО «Центр изучения и сетевого маркетинга молодежной среды» ФГБУ «Центр защиты прав и интересов детей», «Алгоритм действий для родителей обучающихся по раннему выявлению и реагированию на деструктивное поведение несовершеннолетних, проявляющееся под воздействием информации негативного характера, распространяемой в сети Интернет». Москва, 2020)*

**Каждый родитель может заметить у своего несовершеннолетнего ребенка изменения в поведении**

**Изменения в поведении (внешние признаки):**

1. Конфликтное поведение (частые конфликты с учителями и сверстниками, участие в травле (буллинге)).
2. Ведение тетради или записной книжки, в которой записывает имена других людей, агрессивные высказывания в их отношении либо делает негативные рисунки (ребенок угрожает окружающим тем, что запишет чье-то имя в свою тетрадь или записную книжку).

3. Проявление интереса к неприятным зрелищам, «ужасикам», частый просмотр фильмов со сценами насилия, суицида.
4. Участие в неформальных асоциальных группах сверстников (безнадзорные подростки, склонные к противоправному поведению).
5. Трансляция деструктивного контента в социальных сетях (выкладывание личных фото, пересылка понравившихся фото, «лайки»).
6. Навязчивое рисование (рисует жуткие и пугающие картины либо просто заштриховывает бумагу).
7. Коллекционирование и демонстрация оружия (чаще всего ножей).
8. Пассивный протест (уходы из дома, бродяжничество, отказ от приемов пищи, отказ от речевого общения).
9. Жестокое обращение с животными, со сверстниками (частое участие в драках), другими людьми.
10. Увлечение компьютерными играми, содержащими сцены насилия и жестокости.
11. Участие в поджогах, «играх» с легковоспламеняющимися и взрывоопасными веществами.
12. Резкие и внезапные изменения в поведении (отказ от обучения, участия в школьных мероприятиях, секциях, пропуски школьных занятий, потеря интереса к любимому учебному предмету).
13. Подражание асоциальным формам поведения окружающих, которые имеют авторитет для ребенка (слепое копирование негативных форм поведения, речи, манеры одеваться и др.).
14. Появление у несовершеннолетнего (приобретение) предметов и веществ, которые могут быть использованы для закладок наркотиков (перочинные складные ножи и иные предметы, используемые для создания отверстий в стенах домов, полостей в грунте под закладки (обычно на лезвии остаются следы земли, известки, бетона или краски); пластиковые пакеты малого размера; небольшие магниты; липкая лента или скотч; рабочие

перчатки), для рекламы интернет-магазинов наркотиков (аэрозольные баллоны с краской, трафареты, кисти и валики).

15. Появление у ребенка информации, которую он пытается утаить от родителей (законных представителей) (ведет переписку / общается по телефону с неизвестными взрослыми собеседниками; заводит на семейном компьютере чаты и отдельные папки, на которые установлен пароль; хранит в смартфоне фотографии с участками местности, помещений, зданий или изображения с фрагментами карты населенного пункта без объяснения причин (это могут быть полученные от наркоторговца локации, где должна быть заложена закладка, или фотоотчеты несовершеннолетнего наркокурьера).

16. Ребенок срочно (внезапно) выходит из дома под различными предлогами в позднее время суток (обычно курьеры — закладчики наркотиков работают по внезапно появившимся заказам в темное время суток).

17. Использование в речи новых, нехарактерных для вашего ребенка выражений, слов, терминов, криминального сленга; манера говорить производит впечатление «заезженной пластинки» из-за повторяющихся, как будто заученных, текстов.

*Одновременное наличие нескольких признаков из списка может свидетельствовать о риске участия подростка в деструктивных течениях*

**Риски посещения детьми сети Интернет, возможные последствия, меры профилактики**

| Риски   | Последствия   | Меры профилактики  |
|---|---|--|
| <p>Риск доступности личной информации всем пользователям сети Интернет.</p> <p><i>Детская аудитория является самой уязвимой в отношении защиты персональных данных.</i></p> <p><i>Дети с большим доверием относятся к окружающим людям и готовы рассказывать о себе.</i></p> <p><b>Фишинг</b> — это выманивание паролей от различных сервисов, в том числе личных страниц в «ВКонтакте» или Steam, чем дети-подростки обычно очень дорожат. Их крадут, чтобы получить доступ к пер-</p> | <p>Интерактивные дневники, персональная информация, фотографии могут стать доступными для широкой обществу.</p> | <p>Необходимо родителям и педагогам:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить детей мерам защиты данных. Это можно сделать путем использования настроек фильтра и параметров фильтрации содержимого, которые доступны во многих программах;</li> <li>– убедить детей в том, чтобы не публиковали личную информацию и не давали никаких персональных данных о себе, семье и знакомых;</li> <li>– научить детей быть осторожными, бдительными и недоверчивыми;</li> <li>– объяснить детям, чтобы избегали участия в онлайн-конкурсах, где необходимо заполнять анкеты;</li> <li>– рассказать детям о неприкосновенности личной жизни.</li> </ul> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>сональной информации, чтобы делать спам-рассылки.</p>  |  |  |
| <p>Риск познакомиться с лицами асоциальной направленности, преступниками, мошенниками, лицами с деформированными сексуальными потребностями.<br/><i>В современном мире большое количество людей, не задумываясь, обращаются за помощью и советами на просторах Интернета.</i></p> | <p>Последствия: ребенок может стать жертвой различного рода преступлений, вымогательства и насилия.</p>  | <p>Необходимо:<br/>         –представить детям полную информацию о возможных последствиях знакомства в сети Интернет;<br/>         –научить ребенка быть осторожным и знать, что нельзя верить всем и всему, что тебе пишут и говорят в Интернете;<br/>         –формировать у детей подозрительность, бдительность и недоверие к незнакомым людям;<br/>         –формировать доверительные отношения с родителями, которые будут способствовать честному и открытому общению.</p> |
| <p>Риск получить доступ к неподходящей возрасту ребенка информации (пропаганда ненависти, нетерпимости, насилия, жестокости и порнографии).</p>   | <p>Последствиями могут быть серьезные нарушения в психическом развитии ребенка. Ребенок может подвергнуться влиянию манипуляции, шантажа и призывам к противоправному поведению, что повлияет на сформированные поведенческие установки,</p> | <p>Необходимо:<br/>         научить ребенка немедленно сообщать родителям о столкновении с такой информацией в сети Интернет или получении ее на различные мобильные устройства.</p>   |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <p>Риск получить инструкции по изготовлению взрывчатых веществ; выход на сайты, продающие оружие, алкоголь, отравляющие и ядовитые вещества, наркотики, табачные изделия.</p> | <p>правила, усвоенные социальные нормы и ценности.</p> <p>Опираясь на природную любознательность и любопытство, ребенок может самостоятельно принять решение изготвить какие-то вещества. Данная потребность может иметь худшие последствия в виде отравления и нанести непоправимый вред здоровью ребенка.</p> | <p>Необходимо:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- провести с детьми просветительскую беседу, направленную на конструктивные действия в случае получения подобной информации;</li> <li>- сформировать привычку сообщать родителям и взрослым о получении информации подобного характера.</li> </ul>   |
| <p>Риск стать жертвами обмана при покупке товаров через Интернет.</p>   | <p>Последствия: потеря финансовых средств семьи</p>   | <p>У детей необходимо формировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- привычку не сообщать ПИН-коды карт родителей и своих (в случае наличия);</li> <li>- привычку не использовать один пароль для всех интернет-ресурсов;</li> <li>- привычку никогда не переводить деньги на счета незнакомых лиц;</li> <li>- привычку обдуманно переходить по ссылкам;</li> <li>- привычку осмысленно, а не потребительски относиться к цифровой среде;</li> <li>- критическое и недоверчивое отношение к под-</li> </ul> |



|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | <p>зрительным предложениям, легкости приобретения какого-либо товара или услуги;</p> <p>– привычку сообщать родителям о навязчивом предложении незнакомых людей, компании купить какой-то товар или забрать выигрыш после внесения предоплаты;</p> <p>– подозрительное отношение к предлагаемой дешевой вещи дорогого товара.</p> <p>Необходимо поговорить о том, что любые покупки должны осуществляться взрослыми либо с разрешения родителей, научить контролировать свои желания и потребности.</p> |
| <p>Риск столкнуться с неправдивой информацией, ложью.</p>        | <p>Получение неправдивой и искаженной информации, отсутствие реальных представлений о тех или иных событиях и фактах, потребление искаженной информации.</p> | <p>Формируем у детей и подростков критическое мышление и навыки работы с информацией, в том числе рекомендуемой конкретными специалистами (педагогами).</p> <p>С раннего детства развиваем навыки самостоятельного мышления и умения отстаивать собственные позиции.</p>  |
| <p>Риск заражения информационного устройства вредоносным ПО;</p> | <p>Последствия заражения информационного устройства могут быть следующими:</p> <p>– потеря важной информа-</p>   | <p>Необходимо использовать целый ряд профилактических мер, в том числе программы защиты от вредоносных вирусов.</p>   |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>техническая опасность – <b>вредоносный код</b>: например, пользователь перешел по какой-то ссылке, компьютер заблокировался, и теперь пользователь видит только сообщение «Заплатите деньги туда-то, и компьютер разблокируется». Причем гарантии, что он разблокируется после оплаты, к сожалению, нет.</p> | <p>ции;<br/>– распространение вредоносных программ на все остальные медиаустройства;<br/>– доступ личной информации мошенникам и преступникам.</p> |  |
|---|--|--|

**О чем должны знать сами родители, чтобы правильно говорить об этом со своим ребенком**

|  |   |
|--|---|
| <p>Тема, которую необходимо обсудить родителям со своим ребенком</p> | <p>Цель, значимость обсуждения данной темы</p>  |
| <p>Опасности в Сети</p>  | <p>Родителям важно:<br/>– сформировать у ребенка представление об интернет-рисках;<br/>– рассказать ребенку о том, какие могут быть последствия от столкновения с интернет-рисками;</p> |

|  |   |
|--|---|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>– обратить внимание ребенка на необходимость своевременного обращения к родителям, педагогам или психологу в ситуации агрессии в свой адрес и привлечения к антиобщественным, противоправным действиям со стороны неизвестных вербовщиков в социальных сетях;</li> <li>– обратить внимание детей и подростков на необходимость обращения к родителям в любой ситуации, которая вызывает у ребенка тревогу, чувство беспокойства и опасности;</li> <li>– показать свою готовность оказать любую родительскую поддержку, если ребенок обратится за помощью.</li> </ul>   |
| <p>Негативный контент<br/>(контентные риски)</p> | <p>Родителям важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– расширить представления у детей о вредоносных информационных ресурсах;</li> <li>– научить ребенка сообщать родителям о негативной информации, с которой ребенок столкнется в информационном пространстве Интернета</li> </ul>  |
| <p>Персональные данные</p>                       | <p>Цель разговора с ребёнком о персональных данных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– расширить представление у ребенка о персональных данных;</li> <li>– сформировать ответственное поведение в отношении распространения персональных данных в сети Интернет.</li> </ul> <p>Родителям необходимо донести до сведения детей, что персональными данными являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– паспортные данные, пароли, ПИН-коды;</li> <li>– физические характеристики (внешние данные, биометрические данные, состояние здоровья и др.);</li> <li>– пространственная локация (фиксация местоположения и перемещения);</li> <li>– материально-экономическое положение семьи;</li> <li>– состав семьи, информация о родственниках;</li> </ul> |

|                            |  |
|----------------------------|--|
|                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>– профессиональная занятость родителей (должность);</li> <li>– социальные связи (информация о родственниках и друзьях);</li> <li>– образ жизни и поведенческие установки (мировоззрение, ценности, интересы и хобби, социальные привычки и действия, настроение, вкусы, личностные особенности);</li> <li>– психологические особенности (черты характера, способности, умения, навыки);</li> <li>– хроника личных событий.</li> </ul>   |
| <p>Личное и публичное</p>  | <p>Поговорить с ребенком о приватности, личном пространстве, личной жизни. Способствовать осознанному отношению к нежелательной публикации личной информации. Родители могут обсудить с ребенком способы защиты персональной информации, научить ребенка генерировать надёжные пароли и не сообщать их незнакомцам в социальных сетях.</p>   |
| <p>Общение в Интернете</p> | <p>Рассказать о коммуникативных рисках в социальных сетях. Родителям важно:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– поговорить с ребенком о плюсах и минусах виртуального общения, понять, с кем ребенок общается в Интернете, предупредить о возможном столкновении с нереальными лицами, вымышленными персонажами;</li> <li>– предупредить ребенка о разных мотивах навязчивого желания общаться со стороны незнакомого взрослого человека;</li> <li>– помочь ребенку быть внимательным, бдительным и недоверчивым в отношении неизвестных людей, желающих постоянно общаться и быть в курсе всего, что есть в жизни ребёнка;</li> <li>– научить ребенка распознавать коммуникативные риски, отработать правила общения в Интернете.</li> </ul> <p>К коммуникативным рискам относятся: кибертравля, сексуальные домогательства, неже-</p> |

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
|                                     | лательные знакомства.   |
| Презентация ребёнка в сети Интернет | Родителям необходимо сформировать ответственное отношение к публикуемой в Интернете информации, в том числе откровений, касающихся чувств, переживаний, опасений, тревог и потребностей. Важно обсудить с ребенком правила существования в интернет-сообществах и интернет-коммуникации.  |
| Дружба реальная и виртуальная       | Познакомить ребенка с преимуществами общения в реальной жизни.<br>Предупредить о рисках, с которыми ребенок может столкнуться в процессе формирования дружеских отношений с неизвестными сверстниками в социальных сетях.   |
| Цифровой след                       | Познакомить с понятием «цифровой след», который остается после публикации любой информации в сети Интернет.<br>Цифровой след может повлиять на возможность будущего карьерного роста.<br>Сообщить ребенку о том, что цифровой след можно использовать без ведома его владельца, чтобы узнать его демографические характеристики, сексуальную ориентацию, расу, религиозные и политические взгляды, характер и умственные способности  |
| Кибербуллинг                        | Борьба с кибербуллингом является одним из важных направлений обеспечения медиабезопасности.<br>Родителям важно своевременно познакомить ребенка с понятием «кибербуллинг», формировать у ребенка стратегию поведения в ситуации столкновения с кибербуллингом (интернет-травлей).<br>Поговорить с ребенком о том, какая имеется дифференциация кибербуллинга – флейминг, троллинг, клевета, гриферство, раскрытие секретов, выдача себя за другого, остракизм, мошенничество, киберсталкинг и секстинг. Родителям важно рассказать ребенку о том, что |

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
|                                   | кибербуллинг может сопровождаться угрозами, сетевым преследованием, домогательством и реальной опасностью для жизни  |
| Правда или ложь                   | Родителям важно научить ребенка критически относиться к информации, публикуемой в социальных сетях и информационном пространстве сети Интернет.  |
| Интернет-язык                     | Сформировать ответственность за культуру и уровень общения в социальных сетях. Рассказать о правилах сетевого этикета в различных коммуникационных сообществах. Родителям важно поговорить о том, что ребенок – часть семьи и все, что он делает в социальных сетях и на просторах Интернета, это часть его культуры и воспитанности.  |
| Эффективное время онлайн          | Поговорить с ребенком о других возможностях Интернета, кроме онлайн-игр, развлечения и общения в социальных сетях.<br>Рассказать ребенку о том, что, если в процессе игры ребенок отождествляет (бессознательно) себя с персонажами игр. Это влияет на его психологическое здоровье.<br>Можно совместно с ребенком найти широкий спектр возможностей для Интернета: развитие культуры, эрудиции, образования и др.<br>Например: виртуальные музеи и путешествия, виртуальные онлайн-уроки по разным направлениям, возможность самообразования. |
| Интернет-магазины                 | Рассказать детям о рисках приобретения онлайн-покупок, так как не все интернет-магазины могут существовать реально. Важно познакомить ребенка с тем, что во время совершения покупки онлайн можно столкнуться с мошенниками. Разработать вместе с ребенком правила безопасного потребления в сети Интернет.  |
| Компьютерная интернет-зависимость | Родителям необходимо рассказать о компьютерной зависимости как заболевании, привести примеры симптомов и обсудить профилактику формирования компьютерной зависи-   |

|                                 |  |
|---------------------------------|--|
|                                 | <p>мости у ребенка. Важно знать, что современные дети – дети цифровой эпохи, виртуальная реальность для многих детей стала основной реальностью.</p>   |
| <p>Онлайн-игры</p>              | <p>Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) однозначно объявила цифровую игруماً одной из коварнейших болезней XXI века, которая поражает современных подростков. Родителям рекомендуется:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– контролировать время, которое ребенок посвящает онлайн-играм;</li> <li>– владеть информацией о сути (содержании самой игры, в которую играет ребенок);</li> <li>– говорить с детьми о рисках, связанных с онлайн-играми.</li> </ul>   |
| <p>Многоликий Интернет</p>      | <p>Родители могут информировать детей о возможностях использования Интернета в личностном и интеллектуальном развитии.</p>   |
| <p>Криминальная субкультура</p> | <p>Родителям важно предупредить детей о существовании криминальной субкультуры, с которой ребенок может столкнуться в Интернете. Преступный мир привлекает молодое поколение к совершению противоправных действий, многие юноши и девушки оказываются под воздействием криминальной субкультуры. Любая криминальная субкультура оказывает негативное влияние на правовые установки и ценностные ориентации несовершеннолетних, не позволяет должным образом формировать у них законопослушное поведение в обществе, усугубляет имеющиеся деформации личности, способствует снижению уровня их правовых представлений, убеждений и в целом их правовому сознанию.</p> |

## ИНТЕРНЕТ И САМОПОВРЕЖДАЮЩЕЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

(Книжникова С.В. «Эффект Вертера»: подражательные суициды среди подростков и молодежи // Педагогика. 2017. №1. С.76–82.)

Ученые и практики в сфере педагогической, социальной и кризисной психологии считают, что всплеск суицидальных актов в определенных, условно однородных группах связан с влиянием на подростков и молодежь «эффекта Вертера» — стимулирования медиасообщений о самоубийствах (реальных или вымышленных). Подробное и детализированное освещение подростковых суицидов в социальных сетях вызывает «эффект заражения».

В описании такого типа самоубийств в подростково-детской среде встречается термин «индуцированный суицид», понимаемый как суицидальный акт, совершенный под психологическим воздействием самоубийства референтной персоны. Иногда используют термин «подражательные самоубийства», желая подчеркнуть социально-психологическое заражение суицидальными мыслями, активизацию суицидальных намерений после соответствующих медиасообщений.

***Ученые подчеркивают, что возрастание провоцирует не сам факт сообщения о суициде, а способ его подачи.***

Исследования Д. Филлипса и его коллег, последователей убедительно доказывают, что суицидальная активность в кластерах повышается, если:

- 1) это обсуждается широко, повсеместно;
- 2) обсуждается долго;
- 3) обсуждается как главная новость, ключевое событие, эксклюзив или подается как основная тема в фильме, телепередаче, а сам медиапродукт с суицидальной темой – как «преьера» года;
- 4) суицидальная тема приоритетна;
- 5) суицидальный поступок описывается, трактуется, обсуждается в эмоционально яркой тональности.



Большинство ученых сходятся во мнении, что наибольшей суицидоопасностью обладают медиасообщения о суицидальном поведении в интернет-среде. Имеется в виду также специфика использования сведений из Интернета. Например, телевизионные медиапродукты мимолетны по восприятию, зритель не успевает «заикнуться» на суицидальной тематике, тогда как продукт, размещенный в виртуальной среде, можно детально рассматривать, продолжительно вчитываться, всматриваться, «застревать» на информации о суициде.

С.В. Книжникова предложила осуществлять диагностику суицидального риска у подростков и молодежи посредством изучения содержания персональных страничек в различных социальных сетях открытого доступа с помощью матрицы суицидологического анализа веб-контента.

Матрица предназначена для оценивания содержательных элементов персональной интернет-страницы (статус, фото, подбор референтных заставок, цитат, видеороликов, музыки, подписки на группы, хэштеги, приложения и т. д.) с позиций наличия или отсутствия просуицидальной тематики и «суицидальных сигналов». К ним относятся прямые суицидальные высказывания, планы, наличие депрессивной триады (в «черном цвете» — Я, Другие, Будущее), мрачное визуальное оформление, увлеченность сюжетами о смерти, указание на имеющийся суицидальный опыт. Фиксируются суицидальные темы прощания, самообвинения, искупления вины, одобрения самопожертвования (принятие альтруистической суицидальности), мести и наказания окружающих своей смертью; освобождения, (облегчения) других от себя как обузы; душевных мучений, душевной боли; физического страдания, бессмысленности существования.

Доступность и открытость информации в Интернете, касающейся модификации тела, body art и собственно повреждений как способа совладения с сильными негативными эмоциональными состояниями, накладывает особую ответственность на родителей, педагогов, психологов, врачей, работающих с детьми и

подростками. Переориентировать подростка, подражающего девиантным формам поведения, на стадии экспериментирования гораздо легче, чем пытаться изменить хорошо укоренившиеся стереотипные поведенческие паттерны.

**Родителям рекомендуется:**

- избегать прямо или косвенно провоцировать ребенка на уход из дома;
- при любых ситуациях сохранять контакт;
- разговаривать о ценности жизни, о ее смыслах;
- научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных в жизни вещей; лучший способ прививать любовь к жизни — собственный пример.

Осознание подростками ценности собственной жизни происходит под влиянием примера взрослых, их советов и рекомендаций, позитивного взаимодействия, понимания потребностей, чувств, переживаний и представлений о тех будущих жизненных перспективах, которые есть у каждого взрослеющего человека.

**Рекомендации, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших детей:**

1. Посещайте Интернет вместе с детьми.
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то следует не скрывать это, а поделиться своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании онлайн-игр и в других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что ребенок понимает, что правила хорошего тона действуют одинаково и в Интернете, и в реальной жизни.

5. 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.

6. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

7. Обсуждайте Интернет. Узнайте больше об использовании компьютера. Используйте Интернет вместе.

8. Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты.

9. Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые можно посещать.

10. Расскажите детям о неприкосновенности личной жизни, о том, что следует и чего не следует рассказывать о себе.

11. Поговорите с детьми о том, что любые покупки, совершаемые в Интернете или по мобильному телефону, должны осуществляться взрослым либо с разрешения родителей.

***В случае выявления опасного интернет-ресурса, а также если ваш ребенок сообщил информацию о других детях, которые играют в опасные «квесты», входят в сомнительные сообщества в социальных сетях, сообщите об этом!***

**Полиция России: 02 (102, 112).**

**Роскомнадзор <https://eais.rkn.gov.ru/feedback/>**

**Автономная некоммерческая организация «Центр изучения и сетевого мониторинга молодежной среды» <https://www.cism-ms.ru/ob-organizatsii/>**

**Ассоциация «Лига безопасного Интернета»**

## ЛИТЕРАТУРА

1. Алгоритмы поиска возможных проявлений идеологии «Колумбайн» у обучающихся в образовательных организациях: метод. пособие / авт.-состав.: К.Ш. Шарифзянова, И.А. Кедрова, Э.Ю. Бадалова, Э.Х. Башлай. — Казань: ИРО РТ, 2019.
2. Викторова, Е. Готовая программа занятий, чтобы в 2020/2021 учебном году повысить медиаграмотность школьников / Е. Викторова, К. Лобынцева // Справочник классного руководителя. — 2021. — № 6. — С. 64–75.
3. Даллакян, К.А. Ловцы неокрепших душ. Дорожная карта обеспечения безопасности в социальных сетях / К. А. Даллакян, О. А. Шамгулова, Ф.Ф. Литвинович, Е.Н. Буклычев. — Уфа: Изд-во БГПУ, 2019. — 155 с.
4. Ивакина, М. Интернет-зависимость / М. Ивакина // Директор школы. — 2021. — № 5. — С. 89–94.
5. Ермоленко, И.А. Информационно-компьютерные технологии и психологическое здоровье подростков / И. А. Ермоленко, А. В. Северин // Вопросы психического здоровья детей и подростков (Научно-практический журнал психиатрии, психологии, психотерапии и смежных дисциплин). — 2015. — № 1. — С. 85–88.
6. Кузнецова, И.В. Исследование причин роста правонарушений среди несовершеннолетних и возможности их профилактики / И.В. Кузнецова, Л.В. Чупрусова, С.В. Филлина, О.И. Бадуркина // Вестник практической психологии образования. — 2008. — № 4 (17). — С. 32–38.
7. Малыгин, В.Л. Особенности индивидуально-психологических свойств подростков с интернет-зависимым поведением / В. Л. Малыгин, Н. С. Хомерики, Ю. А. Меркурьева, А. С. Искандирова // Вопросы психического поведения детей и подростков (Научно-практический журнал психиатрии, психологии, психотерапии и смежных дисциплин). — 2015. — № 1. — С. 14–23.

8. Медиабезопасность и профилактика правонарушений молодежи в социальных сетях: материалы Международной научно-практической конференции (г.Уфа, 5 декабря 2019.). — Уфа: Изд-во БГПУ, 2019. — 188 с.

9. Полезный и бесполезный интернет. Правила безопасного использования интернета для детей младшего школьного возраста: практическое пособие / под ред. Г.У. Солдатовой. — 3-е изд. перераб. и доп. — М.: Федеральный институт развития образования, 2017. — 64 с.

10. Профилактика терроризма и экстремизма в молодежной среде. — СПб.: ООО «Издательство «Русь», 2018. — 96 с.

11. Солдатова, Г.У. «Оборотная сторона» цифровой компетентности российских подростков: иллюзия компетентности и рискованное поведение онлайн / Г. У. Солдатова, Е.И. Рассказова // Вопросы психологии. — 2017. — № 3. — С. 3–15.

12. Цифровая трансформация: ветер перемен / авт.-сост.: Л. Н. Нугуманова, Т.В. Яковенко. — Казань: ИРО РТ, 2020. — 80 с.

13. Цымбаленко, С.Б. Подросток в информационном мире: практика социального проектирования / С. Б. Цымбаленко. — М.: НИИ школьных технологий, 2010. — 256 с.

14. Фокина, А. Как предупредить интернет-зависимость у детей. Рекомендации и готовые памятки / А. Фокина // Справочник педагога-психолога. — 2021. — № 1. — С. 9–22.

15. Фокина, А. Четыре проблемы, из-за которых ребенок становится зависимым от компьютера / А. Фокина // Справочник педагога-психолога. — 2021. — № 1. — С. 17–22.

## **РЕКОМЕНДОВАННЫЕ СТАТЬИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:**

### **Информационная безопасность**

1. «Чтобы не лезли в личную жизнь...», или Как написать для педагогов правила поведения в соцсетях // Справочник руководителя дошкольного учреждения. — 2019. — № 10. — С. 88–91.

2. Визита прокурора и бунта родителей поможет избежать День Интернета // Справочник руководителя образовательного учреждения. — 2019. — № 10. — С. 92–95.

3. Минкомсвязи России опубликовало новые рекомендации по информационной безопасности школ // Справочник руководителя дошкольного учреждения. — 2019. — № 9. — С. 7.

4. Егоров, Б.Б. Положение о комиссии по вопросам доступа школьников к информации в Интернете / Б. Б. Егоров // Практика административной работы в школе. — 2019. — № 5. — С. 20–21.

5. Заварзина, Н. Информационная безопасность: рекомендации / Н. Заварзина // Учительская газета. — 2019. — № 16. — 16 апреля. — С. 20.

6. Ильичева, И. Курс информационной безопасности: почему это важно? / И. Ильичева // Учительская газета. — 2019. — № 13. — 26 марта. — С. 9.

7. Как ввести для педагогов правила поведения в соцсетях и цифровой этикет. Готовые памятки // Справочник руководителя образовательного учреждения. — 2019. — № 7. — С. 92–96.

8. Как повысить безопасность Wi-Fi в школе, чтобы соблюдать закон и сохранить здоровье учеников // Справочник заместителя директора школы. — 2019. — № 12. — С. 32–45.

16. Маслакова, М.В. Информационно-психологическая безопасность — основа формирования информационной культуры личности // Инновации в образовании. — 2019. — № 1. — С. 72–78.

17. Методические рекомендации об использовании устройств мобильной связи в общеобразовательных организациях // Юридический журнал директора школы. — 2019. — № 7. — С. 45–49.

9. Методические рекомендации по ограничению в образовательных организациях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети «Интернет», причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, а также не

соответствующей задачам образования // Юридический журнал директора школы. — 2019. — № 6. — С. 29–50.

10. Методические рекомендации по реализации мер, направленных на обеспечение безопасности детей в сети «Интернет» // Юридический журнал директора школы. — 2019. — № 5. — С. 41–46.

11. Минпросвещения России разъяснило, как ограничить доступ учеников к вредной информации в 2019/2020 году // Справочник заместителя директора школы. — 2019. — № 8. — С. 10.

12. Новые рекомендации помогут объяснить запрет на смартфоны в школе // Справочник заместителя директора школы. — 2019. — № 10. — С. 8–10.

13. О внесении изменений в Федеральный закон «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» и отдельные законодательные акты Российской Федерации. Федеральный закон от 01.05.2019 № 93-ФЗ // Администратор образования. — 2019. — № 12. — С. 5–9.

14. О методических рекомендациях по реализации мер, направленных на обеспечение безопасности детей в сети «Интернет». Письмо Минпросвещения России от 29.03.2019 №03-393 // Администратор образования. — 2019. — № 11. — С. 12–20.

15. О направлении протокола заседания рабочей группы «Безопасное информационное пространство для детей» при Координационном совете при Правительстве Российской Федерации по проведению в Российской Федерации Десятилетия детства. Письмо Минпросвещения России от 10.06.2019 №07-3792 (с приложением) // Администратор образования. — 2019. — № 15. — С. 20–23.

16. От каких проблем ребенок бежит в виртуальную реальность. Предостережения родителям // Справочник классного руководителя. — 2019. — № 5. — С. 54–59.

17. Охрана жизни и здоровья детей в Интернете // Начальное образование. — 2019. — № 2. — С. 11–13.

18. Рудинский, И.Д. Формирование культуры информационной безопасности студентов колледжа / Д.И. Рудинский, Д.Я. Околот // Информатика и образование. — 2019. — № 8. — С. 29–36.

19. Троицкая, О.Н. Подготовка будущих учителей математики и информатики к обучению школьников основам кибербезопасности / О.Н. Троицкая, Е.Д. Вохтомина // Информатика и образование. — 2019. — № 8. — С. 24–31.

20. Турова, Н.В. Психолого-педагогическое сопровождение детей по преодолению и профилактике компьютерной игровой и сетевой зависимости. Дорожная карта КИЗ / Н.В. Турова, М.Э. Курочкина, Е.С. Мельник и др. // Управление современной школой. Завуч. — 2019. — № 6. — С. 75–81.

21. Ярцева, В. Шесть шагов, чтобы изменить систему информационной безопасности школы и учесть новые рекомендации Минкомсвязи / В. Ярцева // Справочник руководителя образовательного учреждения. — 2019. — № 10. — С. 78–85.

## **РЕКОМЕНДОВАННЫЕ СТАТЬИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:**

### **Информационная грамотность. Информационная безопасность**

1. Алексютина, Н. В свободном плавании. В море Интернета хватает угроз // Учительская газета. — 2020. — №7. — 18 февраля. — С. 7.

2. Байкова, И. Запретить, разрешить, ограничить. Как решили проблему гаджетов в школе ваши коллеги / И. Байкова // Справочник руководителя образовательного учреждения. — 2020. — № 4. — С. 38–47.

3. Варавина, О. Информационная безопасность / О. Варавина // Учительская газета. — 2020. — № 13. — 31 марта. — С. 20.

4. Викторова, Е. Готовая программа занятий, чтобы в 2020/2021 учебном году повысить медиаграмотность школьников



/ Е. Викторова, К. Лобынцева // Справочник классного руководителя. — 2020. — № 6. — С. 64–75.

5. Налимова, И.В. Формирование умения работать с информацией на уроках математики / И. В. Налимова // Начальная школа. — 2020. — № 3. — С. 33–36.

6. Рекомендации родителям по безопасному использованию мобильного телефона // Юридический журнал директора школы. — 2020. — № 3. — С. 52–53.

7. Салова, М. Сценарий промежуточного родительского собрания «Гаджеты и дошкольники» / М. Салова, С. Лапшина, Н. Кузнецова // Справочник руководителя дошкольного учреждения. — 2020. — № 3. — С. 49–55.

8. Тимофеева, Л.Л. Повышение компетентности педагога по вопросам обеспечения информационной безопасности дошкольников / Л. Л. Тимофеева // Детский сад от А до Я. — 2020. — № 2. — С. 12–21.

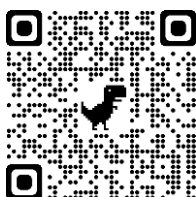
## РОДИТЕЛЯМ О ВИРТУАЛЬНОМ МИРЕ РЕБЕНКА

### Как вернуть детей в реальность?

1. Как вернуть ребенка в реальный мир, если виртуальный привлекает его больше. <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/kak-vernute-rebenka-v-realnyy-mir-esli-virtualnyy-privlekaet-ego-bolshe/>



2. Дети и виртуальная реальность. Доводы за и против. [https://smartum.by/about\\_us/blog/bezopasnost-detej/deti-i-virtualnaya-real-nost-dovody-za-i-protiv/#anchor\\_2](https://smartum.by/about_us/blog/bezopasnost-detej/deti-i-virtualnaya-real-nost-dovody-za-i-protiv/#anchor_2)



3. Что ищут подростки в виртуальном мире. <https://psychologies.today/что-ищут-подростки-в-виртуальном-мире/>



4. Интернет-зависимость и гаджетомания. Как вырвать ребенка из лап виртуальной реальности. <https://psyfactor.org/lib/gadzhetomaniya.htm>



5. Как обеспечить безопасность детей в Интернете.  
<https://childdevelop.ru/articles/upbring/5499/>



6. Цифровое детство: особенности социализации и безопасность.  
<https://saizyral.rtyva.ru/wp-content/uploads/2019/04/cifrovoe-detstvo.-Osobennosti-sociolizacii-i-bezopasnost.pdf>



7. Как виртуальный мир становится реальным? Психологические механизмы формирования аддитивного поведения.  
<https://macards.ru/kak-virtualnyy-mir-stanovitsya-real/>



**Рекомендуемые ссылки для повышения  
психолого-педагогической компетентности  
родителей в вопросах воспитания ребенка**

1. Суркова Л.М. Как лучше разговаривать с ребёнком о трудных ситуациях <https://psy.su/feed/8766/>
2. Почему так трудно растить детей. Рекомендации родителям. <https://psy.su/feed/8637/>
3. Слепян М., Рубин Ниязова — Л. Развитие у детей навыков решения проблемных ситуаций. <https://psy.su/feed/8649/>
4. Последствия насилия в школе. Что делать детям, родителям и учителям? <https://psy.su/feed/8631/>
5. Что делать, если ребенок стал свидетелем насилия в школе? <https://psy.su/feed/8467/>
6. Пора в школу. Памятка для родителей первоклассников. <https://psy.su/feed/7597/>
7. Как близким людям понять, что у подростка депрессия? <https://psy.su/feed/7718/>
8. Почему родителям никогда нельзя ломать пароли от страниц детей в соцсетях? <https://ria.ru/20190708/1556256220.html>
9. Отношения с родителями и самоопределение старшеклассников <https://psy.su/feed/7475/>
10. Появление симптомов подросткового кризиса <https://psy.su/feed/6867/>
11. Подростки онлайн: 5 фактов, которые нужно знать взрослым <https://psy.su/feed/6695/>
12. Родителям о детях и о себе. Как же воспитывать? <https://psy.su/feed/6646/>

## Все о подростках

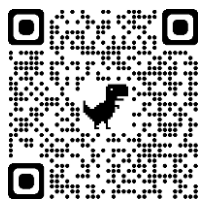
1. Зачем ребенку подростковый кризис?

<https://psy.su/feed/5772/>



2. Современный подросток, кто он?

<https://www.b17.ru/article/39772/>



3. Сленг, клиповое мышление и гаджеты: как понять современного подростка?

<https://externat.foxford.ru/polezno-znat/centennial>



4. Современный подросток, кто он?

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=200801009>



## ТЕЗАУРУС

**Блог** (от англ. web log) — «сетевой журнал или дневник событий») — сайт, онлайн-дневник, содержащий регулярно добавляемые записи, ссылки, изображения или мультимедиа в обратном хронологическом порядке.

**Грумминг** — установление дружеских отношений с ребенком с целью личной встречи, вступления с ним в сексуальные отношения, шантажа и эксплуатации.

**Кибербуллинг (кибертравля)** — агрессивное и умышленное действие, совершаемое группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта, повторяющееся неоднократно и продолжительное во времени, в отношении жертвы, которой трудно защитить себя.

Типологий кибербуллинга достаточно много (от Kaspersky Lab, Norton Security):

– **Флейм**: прямые атаки в частной или открытой переписке, чатах, отправка гневных, грубых, вульгарных сообщений жертве, часто с целью спровоцировать открытое обсуждение и конфликт.

– **Троллинг**: преднамеренная отправка подстрекательских сообщений в частной переписке или в открытых источниках с целью запугать, навредить жертве или доставить дискомфорт. Обычно в отношении объекта, с которым нет личных взаимоотношений.

– **Клевета**: распространение ложной и искаженной информации о жертве ради развлечения или с целью доставить неудобство.

– **Преследование (сталкинг)**: регулярно предпринимаемые действия с целью причинить жертве вред и страдания, в частности, постоянная отправка сообщений, которые могут или не могут быть оскорбительными, но нацелены на то, чтобы при-

чинить жертве дискомфорт. *Киберсталкинг* обычно включает слежку, угрозы и ложные обвинения жертвы.

– **Раскрытие (аутинг):** публикация в открытых источниках и распространение личной информации о жертве без ее согласия, включая переписку, фото- и видеоматериалы. Сюда можно отнести *диссинг* — распространение в открытых источников вредоносной для жертвы информации, часто полученной в результате личных взаимоотношений, с целью опорочить и навредить жертве.

– **Бойкот:** намеренная изоляция, исключение жертвы из социальных групп с целью причинить дискомфорт. Пример: не приглашают в общий чат, намеренно не пересылают важные сообщения и т. п.

– **Обман:** намеренные действия с целью выведать смущающую и интимную информацию о жертве с целью дальнейшего использования во вред.

– Присвоение личности путем подтасовки данных или подделки страницы в соцсетях и отправка информации (или размещение в открытых источниках) с целью опорочить, смутить, подвергнуть опасности или запугать жертву. К этому типу можно отнести *франпинг* — использование чужого аккаунта для публикации неприемлемого контента с целью навредить, разрушить репутацию.

– **Маскарад:** создание анонимных (фейковых) аккаунтов в соцсетях, адресов электронной почты и использование их для отправки с целью опорочить, смутить, подвергнуть опасности или запугать жертву.

**Контент** (от англ. *content* — содержание, содержимое) — любое информационно значимое наполнение или содержание какого-либо информационного ресурса, текст, графика, музыка, видео, звуки и т. д.

**Криминальная субкультура** — совокупность духовных и материальных ценностей, норм, традиций, ритуалов, регламентирующих криминальную деятельность преступных сообществ, способствующих их сплоченности и организованности, осуществлению преступной деятельности и избежанию уголовной ответственности, преемственности поколений правонарушителей и криминальных групп. В криминальной субкультуре отчетливо прослеживаются резко выраженная враждебность по отношению к общественным нормам и криминальное содержание субкультуры, скрытость от непосвященных, игнорирование прав личности, выражающееся в агрессивном, жестком и циничном отношении к «чужим», слабым и незащищенным, отсутствие чувства сострадания к людям.

**Цифровой след** (или цифровой **отпечаток**; англ. digital footprint) — это уникальный набор действий в Интернете или на цифровых устройствах. Во Всемирной паутине это «интернет-след», также известный как «кибертень», «электронный след» или «цифровая тень».

**Синдром Вертера** — научное название подражательных убийств и самоубийств. Термин «синдром Вертера» ввел в 1970-х годах социолог Дэвид Филипс, опираясь на известное произведение немецкого классика Иоганна Вольфганга Гёте «Страдания юного Вертера». «Эффект Вертера» описывает феномен, когда число суицидов резко растет, если массмедиа уделяют большое внимание какому-то самоубийству или убийству и с жадной сенсации освещают его», — объясняет Бенедикт Тилль (Benedikt Till), психолог из Медицинского университета Вены. Эффект бывает особенно сильным, если суициды или убийства описываются детально или если предметом для публичного обсуждения становятся мотивы.



### Обращение к родителям

#### *Уважаемые родители!*

*Только в ваших силах сберечь здоровье ребенка! До 5 лет ребенка не рекомендуется допускать до компьютера! С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15–20 минут в день). Если родители сами будут придерживаться определенного лимита времени работы за компьютером, ребенок охотнее будет следовать правилам. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном.*

*Установите компьютер не в детской комнате, а в общей, чтобы можно было следить, для чего он используется. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Перед тем как разрешить ребенку выходить в Интернет, вы обязаны поговорить с ребенком о том, что в Интернете много информации о насилии, фашистской идеологии и др. Часто бывает так, что просмотр этих страниц не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна, содержащие любую информацию, опасную для незрелой психики. Подключаясь к Интернету, ребенок должен быть подготовлен к тому, что может встретиться с целым рядом угроз, о которых не подозревает.*

*Зная и понимая, что Интернет становится частью социальной жизни детей, где они знакомятся и проводят время, вы должны рассказать о возможных опасных последствиях предоставления личной информации в Интернете. Необходимо убедить детей в том, что они не должны доверять никому свою личную информацию (адрес проживания, информацию о членах семьи, время отсутствия родителей дома, места работы родителей, номер школы). Ваши дети должны знать, что после публикации личной информации или своих фотографий (а также фотографий других людей) любой сможет получить доступ к этому. Интерактивные дневники могут надолго стать доступ-*

ными для прочтения широкой общественности. После публикации в Интернете текста или фотографии их невозможно контролировать. Их можно легко скопировать во множество разных мест, а полное удаление может оказаться невозможным. Научите детей быть осторожными при предоставлении личной информации. Объясните, что лучше использовать псевдоним для общения в чате, рассказав, что такое чат. Именно вы должны убедить ребенка в том, что нужно срочно покинуть чат, если беседа принимает угрожающий характер, показать взрослым все, что вызывает сомнения и страх.

Важно довести до понимания ребенка информацию о том, что нельзя встречаться с новыми друзьями из Интернета, не сообщив родителям. Даже если дружба через Интернет поддерживалась в течение некоторого времени, ребенку эту встречу стоит воспринимать с осторожностью. Объясните, в чем может заключаться опасность встречи с новыми знакомыми по социальным сетям. Люди не всегда являются теми, за кого себя выдают, есть и такие, кто ищет встречи с детьми, пользуясь обманом. Если встреча запланирована, настоятельно рекомендуется сопровождение ребенка вами или другим взрослым, которому он доверяет, а также проведение встречи в общественном месте. В связи с этим необходимо проявлять интерес к собеседникам детей из Интернета, как и ко всем другим друзьям.

Важной темой для разговора с ребенком является информация о возможном оскорбительном поведении других людей. В Интернете могут публиковать ложь, оскорбления, отправлять злоумышленные сообщения как анонимно, так и от чужого имени. Запугивание в Интернете часто происходит в отсутствие взрослых. Дети боятся сообщить об этом родителям из-за страха наказания и отсутствия доверительных отношений. Запугивание в Интернете легко осуществимо с технической точки зрения. Для отправки злонамеренного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышью. На Интернет распространя-

ются те же нормативы и законы, что и в реальной жизни. Задача родителей объяснить, что в Интернете запрещается клеветать или оскорблять других пользователей. Это может рассматриваться как пасквиль, за который пользователь может подвергнуться наказанию и ответственности за нанесенный вред и причиненный ущерб.

Некоторые действия, для которых потребовалось лишь несколько щелчков мыши, очень сложно отменить, и дети могут не понять, насколько серьезной может стать ситуация. Скажите ребенку, что не следует открывать такие сообщения или сообщения от незнакомых людей. Не следует отвечать на сообщения-угрозы. Тем не менее эти сообщения следует сохранять, на случай если ситуация приобретет настойчивый характер. Если вдруг вы выяснили, что отправитель, который угрожал вашему ребенку, учится с ним в одной школе, обратитесь в администрацию школы. Если известен адрес электронной почты отправителя, можно отправить копию злонамеренного сообщения поставщику услуг Интернета и попросить его удалить этот адрес электронной почты. Если адрес электронной почты отправителя неизвестен, обратитесь за помощью к поставщику услуг Интернета. Важно при обнаружении опубликованных в Интернете оскорбительных текстов о ребенке или его фотографий сохранить все страницы, на которых был найден этот материал, для последующих действий. Если оскорбление очень серьезное и является преступлением, обратитесь в полицию.

Родители! Будьте внимательны, если ребенок замкнулся, закрывает окна переписки, когда подходят взрослые, удаляет переписку. Научите ребенка критически относиться к информации — хорошее или плохое может существовать как в мире реальном, так и в виртуальном.

Если в вашей семье есть дошкольник, то рекомендуем обязательное ваше присутствие. Дети до 7 лет не могут понимать информацию, доступную в Интернете (например, отличать рекламу от действительного содержимого), не видят разницы меж-

ду использованием Интернета и играми или рисованием на компьютере. На этом этапе установите первые внутренние правила использования компьютера. Дети 7–9 лет не готовы к обращению со всем материалом, доступным в Интернете, особенно с пугающим или неуместным материалом (изображения, текст или звук).

Большую роль родители играют в предоставлении ребенку полной информации о компьютере и его возможностях. Разговор с ребенком о том, с чем он может столкнуться в Интернете, необходим для обеспечения сохранности морально-психологического здоровья. Для предотвращения доступа к неуместным сайтам можно применять программы фильтрации, но важно, чтобы вы постоянно активно участвовали в использовании Интернета ребенком.

## Приложение 2

### Возрастные, психологические особенности ребенка подросткового возраста. Детские возрастные кризисы

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Возрастные психологические особенности ребенка подросткового возраста</p> <p><b>Формирование самооценки личности подростка.</b></p> <p>Самооценка выполняет регуляторную и защитную функцию, влияя на поведение, деятельность и развитие личности, ее взаимоотношения с другими людьми.</p> <p>Отражает степень удовлетворенности или неудовлетворенности собой, уровень самоуважения. Самооценка создает основу для восприятия собственного успеха и неуспеха, поста-</p> | <p>Каким образом проявляется?</p> <p>В основе самооценки подростка может лежать телесное восприятие. Внимание подростков сосредотачивается на отдельных частях тела, они кажутся им слишком толстыми, тонкими, большими или маленькими. Подростки считают, что все окружающие замечают их недостатки и несовершенство тела.</p> <p>Подростки начинают сравнивать себя со сверстниками. Неприятие своего тела может стать важным фактором, влияющим на отношение со сверстниками и активную социализацию.</p> <p>В подростковом возрасте дети часто страдают от дисморфобии (страх изменения своего тела). Эти переживания варьи-</p> | <p>Что может сделать родитель, чтобы помочь подростку решить его проблемы?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– научить подростка конструктивно реагировать на критику и замечания по поводу своей внешности и др.;</li> <li>– делать акценты на лучших качествах и поступках детей;</li> <li>– избегать комментариев, связанных с особенностями формирующегося организма подростка;</li> <li>– создавать ситуации для повышения самооценки и опыта формирования положительного представления о себе;</li> <li>– подкреплять и поддерживать усилия ребенка, направленные на самопонимание и самоуважение;</li> </ul> |
|---|--|--|

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>новку целей уровня притязаний. Самооценка формируется на базе оценок окружающих, оценки результатов собственной деятельности, а также на основе реального и идеального представления о себе.</p> | <p>руются от простой озабоченности подростка меняющейся внешностью до форменной одержимости ее действительными или мнимыми дефектами.</p> <p>Самое страшное для подростка — личное осуждение и негативная оценка.</p> <p>Дети и подростки стараются избежать этого любой ценой, используя различные механизмы защиты.</p> <p>В подростковом возрасте дети очень ранимы и болезненно реагируют на критику и замечания по поводу внешности, способностей, выбора друзей и интересов. В протест – самоповреждение как способ привлечь к себе внимание, настоять на своем или заглушить физической болью душевные переживания.</p> | <p>– создать в представлении подростка позитивный образ его самого.</p> <p>Всем взрослым, кто находится рядом с подростками, необходимо создавать ситуации для повышения его самооценки и опыта формирования положительного представления о себе.</p>                          |
| <p>Чувство взрослости у современных подростков.</p> <p>Потребность доказать окружающим свою взрослость.</p>   | <p>В подростковом возрасте имеется важное противоречие: потребность быть взрослым, показать всем свою взрослость и отсутствие в реальности сформированных взрослых качеств, умений и навыков. Подросток требует от окружающих признания того, чего еще не достиг и что еще не сформировалось. Именно поэтому он остро реагирует на замечания педагогов, критику его</p>  | <p>Нельзя отрицать взросление подростка и постоянно напоминать, что он еще ребенок.</p> <p>Педагоги и родители должны правильно расставить акценты в подростковом взрослении. Необходимо говорить об ответственности, которая проявляется во взрослых поступках и взрослом</p> |

|   |  |   |
|---|--|---|
|   | <p>взрослой позиции. Одновременно с чувством взрослости многие подростки открывают для себя чувство одиночества. Подростки активно доказывают окружающим и себе свою взрослость. Это является основным новообразованием подросткового возраста. Чувство взрослости у подростка только начинает формироваться, является еще очень слабым и хрупким и неясным для него самого. У младших подростков наблюдается страх взросления.</p>  | <p>отношении ко всему, что есть в жизни. Родители должны помочь детям открыть для себя взрослый мир со всеми трудностями и требованиями. Важно проявить внимание к мнению подростка. Родители должны с пониманием реагировать на требования ребенка расширить его полномочия, в первую очередь в сфере принятия решений (как семейных, так и индивидуальных).</p>                                     |
| <p>Протесты в отношении запретов, устанавливаемых родителями.</p> | <p>В подростковом возрасте меняется отношение к запретам. Это следствие формирующегося чувства взрослости. Слишком жесткие требования для соблюдения запретов могут спровоцировать уход ребенка из дома или другие виды деструктивного поведения. Современные подростки ищут помощи в социальных сетях у сверстников. Подросток отвергает того, кто «читает нотации», «подавляет инициативу и мнение», «не видит в подростке личность», не понимает его проблемы, не пытается общаться на равных, использует авторитарность и жесткую директивность.</p> | <p>Запреты, которые устанавливают взрослые, должны подтверждаться аргументами их необходимости. Если родители настаивают на своем только потому, что они взрослые и так решили, то подростки автоматически будут отрицать все правила и директивы. Родители могут объяснять ребенку свои действия и рассказы о своих родительских чувствах. Если во время разговора подросток видит, что родители</p> |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  |   | <p>искренни, по-настоящему беспо-<br/>коятся о его самочувствии, пе-<br/>реживаниях, потребностях и хо-<br/>тят его уберечь или помочь, то<br/>запреты и санкции будут приня-<br/>ты и поняты ребенком.</p> <p>Не рекомендуется в протест<br/>подростковому непослушанию<br/>реагировать эмоциональным от-<br/>вержением и неприятием.</p> <p>Развиваясь непрерывно, семья<br/>может сохранить прежний уро-<br/>вень сплоченности только при<br/>условии гибкости, взаимных<br/>уступок и готовности принимать<br/>растущие возможности растущих<br/>детей.</p> |
| <p>Определение будущих<br/>жизненных перспектив.</p> | <p>У подростков формируются психологи-<br/>ческая перспектива, целеполагание.</p> <p>Под психологической перспективой по-<br/>нимается способность сознательно, мыс-<br/>ленно представить себя в будущем. Внут-<br/>ренняя позиция — это возможность объек-<br/>тивно увидеть свое положение, сопоста-<br/>вить с тем, которое хочется занимать, и по-<br/>строить ступени между настоящим и буду-</p> | <p>Нельзя детям и подросткам<br/>говорить о худших перспективах<br/>развития будущего, даже при<br/>наличии объективных проблем в<br/>социализации и обучении. Ребе-<br/>нок, представляя свое будущее,<br/>должен видеть позитивный жиз-<br/>ненный сценарий, где он обяза-<br/>тельно будет успешен и счастлив.</p>   |



|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>цим, т.е. понять, что необходимо делать сейчас для достижения желаемого будущего. У многих подростков под негативным влиянием деструктивных виртуальных сообществ (например, групп с депрессивной направленностью) формируется инфантильное отношение к будущему или полное его отрицание. Л.С. Выготский говорил, что подростка характеризует не слабость воли, а слабость целей.</p>  | <p>Подросток ждет от родителей ответов на многочисленные вопросы, которые мучают его, и помощи в освоении пока чужого для него мира взрослых. Необходимо, чтобы подросток нашел в родителях чутких собеседников.</p>   |
| <p>Половая идентификация подростков.</p>        | <p>Подростковый возраст — этап становления половой идентификации, представление о себе с точки зрения сексуального поведения, сексуальной позиции. У большинства подростков процесс половой идентификации затруднен, потому что они имеют мало образцов для позитивной идентификации, то есть жизненных эталонов. Половая идентичность — переживание и осознание человеком своей половой принадлежности, физиологических, психологических и социальных особенностей своего пола.</p> | <p>Нормальное психосексуальное развитие ребенка происходит при условии, что позиции и поведение родителей дифференцированы по половому признаку: мать ведет себя как женщина, а отец как мужчина. Замалчивание сексуальной темы — одна из основных ошибок родителей.</p> |
| <p>Влюбленность и первые чувства подростка.</p> | <p>В подростковом возрасте формируются представления о любви, в основном роман-</p>  | <p>Родители часто совершают ошибку, запрещая подросткам</p>  |

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <p>тического характера. Любовь соотносится со смыслом жизни, рассматривается как преобразующая сила. Любовь как переживание сопровождается различными чувствами. Большое значение придается эмоциональным отношениям (привязанности, доверию). Подростковый период – время первой любви. Не у всех она проходит идеально, как раз наоборот – многие взрослые дети тяжело переживают это состояние.</p> <p>У родителей появляется страх, что ребенок перестанет хорошо учиться.</p> <p>Часто конфликты с ребенком подросткового возраста бывают по причине того, что родители считают, что это недостойный выбор их ребенка. Многие родители опасаются нежелательной беременности и поэтому запрещают встречи и отношения.</p> | <p>встречаться с парнем/девушкой, считая, что время для отношений еще не настало.</p> <p>Подобные препятствия могут очень пагубно сказаться на будущем развитии ребёнка – от комплексов до проблем в построении будущей семьи.</p> <p>Родительские запреты вызовут у ребёнка только обратную реакцию: он станет делать всё наперекор, чтобы доказать, что уже взрослый и в состоянии решать за себя, выйдет из-под контроля и в таком состоянии может допустить множество непоправимых ошибок.</p> <p>Подростковый возраст – это тот возраст, когда у ребёнка складываются основные модели поведения в отношениях с противоположным полом. Сейчас у подростка по кирпичикам будет складываться картинка об идеальных мужчине и женщине, об их отношениях. Любое агрессив-</p> |
|--|---|---|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>ное вмешательство в его личную жизнь будет вызывать лишь бурю протеста. Разговоры и доверие – вот то, что поможет вам избежать конфликтов с детьми во время их первой серьёзной влюблённости.</p> <p>Родителям рекомендуется осознать, какой страх одолевает их больше всего при мысли о том, что ребенка настигла первая любовь.</p>   |
| <p>Потребность подростков быть принятым в своей социальной группе сверстников.</p> | <p>Многие подростки переживают неудовлетворенность своим социальным положением в группе сверстников, испытывают затруднения в реальной коммуникации. У подростков присутствует страх быть отвергнутым сверстниками, и от этого возникает психоэмоциональное самочувствие ребенка.</p> <p>Направленность подростков на общение со сверстниками зачастую характеризуется страхом быть отвергнутым. Место, которое подросток занимает в коллективе, определяется отношением сверстников, и от этого в большей степени зависит эмоциональное</p> | <p>Родителям необходимо допустить и корректно объяснить, что в любом сообществе есть лидеры, которые могут подавлять других или навязывать им свои ценности, идеологию и мировоззрение.</p> <p>Если подросток говорит, что у него возникли проблемы в общении со сверстниками, – это уже хорошо. Значит, он доверяет взрослым, понимает, что ему могут помочь. Гораздо хуже, когда ребенок замыкается в себе и ро-</p> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  | <p>благополучие личности подростка.</p> <p>Подростки стремятся к неформальному общению и вступают в различные виртуальные сообщества. Принадлежность к группе дает поддержку слабому «Я» подростка, заменяя его сильным «Мы». Таким образом, подростки ощущают иллюзию собственной силы и ощущение свободы. Причина того, что подростки вступают во множественные виртуальные сообщества и добавляют к себе в друзья в социальных сетях всех, кто хочет стать другом, является неразвитая критичность в отношении любой информации, отсутствие социального опыта общения с разными людьми и знаний о деструктивных сообществах сети Интернет.</p> <p>Нарушение взаимоотношений со сверстниками влияет на все сферы жизнедеятельности и личностное развитие подростков. Формой негативного реагирования на проблемную ситуацию подросток может непроизвольно избрать агрессию, противопоставляя себя группе. Поведение носит непроизвольный, непосредственный характер и направлено на получение эмоционального</p> | <p>дители даже не знают, что у него возникли какие-то сложные ситуации.</p> <p>Научите ребенка считаться с мнением окружающих и находить компромиссы.</p> <p>Среди «токсичных» реакций семьи на обращение подростка об испытываемых трудностях могут быть: игнорирование (взрослый не придает значение проблемам подростка, игнорирует любые просьбы о помощи), обесценивание (несерьезное отношение к переживаниям подростка).</p> |
|--|--|---|

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>отклика у сверстников. Такое поведение со-держит в себе черты незрелости и неспособ-ности установить деловые и доверительные отношения со сверстниками.</p> <p>В большей степени выражена потреб-ность быть понятым, принятым, не быть одиноким. Общение со сверстниками настолько значимо в отрочестве, что Т.В. Драгунова и Д.Б. Эльконин предложи-ли придать ему статус ведущей деятельно-сти. В современной психологической лите-ратуре подчеркивается роль ровесников в создании чувства идентичности ребенка.</p> |  |
| <p>Кризис ценностей. Про-блема влияния информа-ционной среды Интернета на формирование ценно-стей современных подрост-ков</p> | <p>Подростки испытывают настоящий цен-ностный кризис и находятся под влиянием идеологии социальных сетей и виртуаль-ных сообществ.</p>   | <p>Взрослым нужно быть пре-дельно внимательным и к выска-зываниям подростков, их прин-ципальности, понять, кто мо-жет влиять на формирующиеся взгляды детей и управляет или манипулирует их сознанием.</p> <p>Подросток ждет от родителей ответа на многочисленные во-просы, которые мучают его, и помощи в освоении пока чужого для него мира взрослых.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
| <p>Проблема агрессивного поведения подростков</p> | <p>Проблема подростковой агрессивности требует срочного решения. Джонатан Коэн, доктор естественных наук, психолог, психоаналитик, говорит о факторах, которые способствуют росту агрессии в подростковой среде. Ученый считает, что много часов, проведенных за компьютерными играми, увеличивают активность коры головного мозга, регулирующей эмоциональное возбуждение, наряду с этим происходит снижение активности тех зон, которые отвечают за самоконтроль.</p> <p>Навязывание моделей агрессивного поведения реализуется в социальных сетях, СМИ и референтными группами. Сцены насилия в СМИ провоцируют зрителя, если выглядят реальными и захватывающими, если зритель отождествляет себя с агрессором или ассоциирует враждебную персону с жертвой агрессии из фильма.</p> <p>Агрессивность формируется в процессе социализации ребенка и складывается уже в дошкольном детстве, во многом определяя дальнейшие пути развития личности.</p> <p>Неразвитость эмпатии, сострадания, альтруистических качеств приводит к тому,</p> | <p>Важным компонентом коммуникативных навыков является способность распознавать провокационные действия окружающих, направленные на актуализацию агрессии. Провокация является устойчивой причиной агрессии.</p> <p>Роль родителей – научить правильным реакциям на провокации со стороны сверстников.</p> <p>Подросток, столкнувшись с той или иной нестандартной ситуацией, реагирует эмоционально, если реакция обусловлена не самим событием, а восприятием события и его оценкой. Оценка события может быть правильной или ошибочной в зависимости от прошлого опыта, внутренних ожиданий и селективного (избирательного) внимания к отдельным фактам и сигналам ситуации.</p> <p>Роль родителей – научить альтернативно относиться к разным ситуациям и извлекать правиль-</p> |
|---|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>что подросток считает собственную агрессивность нормальным явлением и оправдывает себя, перекладывая вину на других («он сам начал»).</p> <p>Многие подростки попадают в различные проблемные ситуации, так как у них просто не хватает базовых социальных умений.</p> <p>Они не знают, как выразить свои желания и распознать чужие, как ответить на провокации и как построить отношения.</p> | <p>ный позитивный опыт.</p> <p>Если подросток расценил событие как провокационное или угрожающее, это приведет к возбуждению, которое интерпретируется через призму прошлого агрессивного опыта и вызывает агрессивные реакции. В исследованиях поведения было обнаружено, что агрессивные подростки иначе воспринимают сигналы из окружающей среды, чем их неагрессивные сверстники.</p> <p>Агрессивные подростки обнаруживают низкую вариативность решений проблемных ситуаций и качественную непроработанность этих решений. Склонность к агрессивному реагированию в межличностном взаимодействии связана с тем, что подросток неверно понимает вербальные и невербальные сигналы, идущие от партнера по общению (слова, жесты, позы, мимику и движения). Ошибка в понимании ведет</p> |
|--|--|--|

|  |  |  |
|--|--|--|
|  |  | <p>к ошибочной интерпретации намерений другого человека и к ошибке в реакции подростка.</p> <p>Типичные действия взрослого, усиливающие напряжение и агрессию:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– повышение голоса, изменение тона на устрашающий;</li><li>– демонстрация власти;</li><li>– крик;</li><li>– сарказм, насмешки;</li><li>– использование физической силы;</li><li>– втягивание в конфликт других людей, не причастных к нему;</li><li>– нотации;</li><li>– сравнение подростка с другими детьми;</li><li>– команды, жесткие требования.</li></ul> |
|--|--|--|



**Подростковый возраст характеризуется большим количеством противоречий:**

- противоречие между желанием освободиться от опеки со стороны родителей или других взрослых и невозможностью жить самостоятельно вследствие трудностей социальной, психологической, финансовой адаптации к реалиям самостоятельной жизни;
- противоречие между желанием делать самостоятельный выбор во всех сферах жизни и отсутствием желания нести за этот выбор персональную ответственность;
- противоречие между отказом подчиняться мнению старших и конформизмом в среде сверстников;
- противоречие между установкой на личное благополучие и непониманием ценности собственной жизни, приводящее к формированию рискованного поведения;
- противоречие между всевозрастающими интеллектуальными и физическими силами и, как следствие, возрастающими потребностями в интеллектуальной и материальной сферах – и отсутствием финансовой самостоятельности и возможности удовлетворять эти потребности.

Подростковый возраст характеризуется бурными эмоциональными реакциями на различные жизненные ситуации (как положительные, так и отрицательные), причем эмоциональная реакция по силе может не соответствовать стимулу и быть гораздо более выраженной, чем это требуют обстоятельства.

Наибольший всплеск негативных эмоциональных реакций возникает при попытке окружающих ущемить самолюбие подростка.

Итогом может стать формирование чувства незащищенности, одиночества. Подросток активно начинает искать тех, кто сможет помочь ему заполнить возникшую пустоту, демонстрирует внимание, сочувствие.

Именно в такое время на пути у подростка могут возникнуть лица, способные повлиять на формирование еще большего разрыва с общественными нормами.

### **Как вести себя родителям, когда ребенок находится в кризисном возрасте?**

1. Надо понять, в чем отличие поведения ребенка в настоящем времени от того, как обычно ведет себя ребенок.

2. Необходимо быть гибкими и менять свою линию поведения и методы воспитания. Главное на этапе переживания кризисного периода ребенком — оказать помощь, а не увеличивать дистанцию в эмоциональной близости, проявляя жесткость, авторитарность или безразличие и инфантильность. Родители могут помочь ребенку в приобретении нового опыта при решении детских возрастных задач и использовании этого опыта для формирования важных личностных навыков.

3. Главным фоном отношений с ребенком в кризисные периоды является помощь и эмоциональная поддержка, так как новые формы поведения требуют от него огромного эмоционального напряжения, поэтому он всегда нуждается в защите.

Переживаемые в отрочестве изменения индивидуально вариативны по продолжительности, интенсивности и степени влияния на общее психическое развитие. Отрочество содержит в себе два поворотных момента — переход от детства к раннему подростковничеству и переход от позднего подросткового возраста к юности. Два этих перехода считаются кризисами развития.

Считается, что поведение подростков отличается рядом особенностей: недостаточностью жизненного опыта и низким уровнем самокритики, отсутствием всесторонней оценки жизненных обстоятельств, повышенной эмоциональной возбудимостью, импульсивностью, двигательной и вербальной активностью, внушаемостью, подражательностью, обостренным чувством независимости, стремлением к авторитету в референтной группе,

негативизмом, неуравновешенностью возбуждения и торможения.

Динамизм психической деятельности подростка в одинаковой мере делает его податливым как в сторону социально позитивных, так и в сторону социально негативных влияний.

Подростковый возраст — это возраст открытия самого себя и своего «Я».

### **Причины нарушения общения со сверстниками в подростковом возрасте:**

- слабо развитые (несформированные) коммуникативные качества ребенка;
- негативный опыт общения с детьми, приобретенный в дошкольном и младшем школьном возрасте;
- педагогическая запущенность и отсутствие развитых личностных качеств;
- перенимаемые неправильные модели поведения и отношений между людьми на основе подавления и унижения другого человека;
- психопатологические характеристики ребенка, акцентуации характера;
- зависимость от мнения сверстников и высокая потребность в общении, переходящая в навязчивость;
- эмоциональная некомпетентность, неспособность распознавать чужие эмоции и переживания;
- потребность доминировать в общении;
- стремление навязать свою точку зрения и неумение слушать и слышать другого;
- отсутствие навыков самоконтроля;
- ориентация в общении на себя;
- заниженная самооценка и неуверенное поведение;
- нарушения в развитии моральных ценностей;
- желание привлечь к себе внимание;

– несформированные знания в области норм и правил общественного поведения.

Подростковый возраст всегда привлекал особое внимание психологов по причине его исключительной значимости в становлении личности. В этом возрасте происходят наиболее резкие изменения внутреннего мира ребенка, знаменующие его переход из детства во взрослость.

### Тест для родителей на интернет-зависимость

(С.А. Кулаков, 2004 г.)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 — очень редко, 2 — иногда, 3 — часто, 4 — очень часто, 5 — всегда.

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные Вами для пользования Сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в Сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в Сети, вместо того чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по Сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимое Вашим ребенком в Сети?
6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в Сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в Сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в Сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в Сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в Сеть, когда он находится вне Сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в Сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в Сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в Интернете?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в Сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность ребенка, упадок настроения, нервозность, когда он находится вне Сети, а по возвращении в Сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50–79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь ребенка и всей семьи. При сумме баллов 80 и выше у ребенка с высокой долей вероятности интернет-зависимость, и ему необходима помощь специалиста.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|  |    |
|--|----|
| Введение в проблему информационной безопасности детей и подростков ..... | 3  |
| Основные причины погружения ребенка в виртуальную реальность.....        | 14 |
| Интернет и самоповреждающее поведение детей и подростков..               | 32 |
| Литература .....   | 36 |
| Родителям о виртуальном мире ребенка .....                               | 42 |
| Тезаурус.....  | 46 |
| Приложение .....   | 49 |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ РОДИТЕЛЬСКИХ СОБРАНИЙ И ЛЕКТОРИЕВ**  
**ПО ВОПРОСАМ ОБЕСПЕЧЕНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ**  
**В ИНФОРМАЦИОННО-КОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ»,**  
**НЕДОПУЩЕНИЯ ВОВЛЕЧЕНИЯ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ**  
**ЧЕРЕЗ СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ В ПРЕСТУПНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ**

Форм. бум. 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Minion Pro.

Усл. п. л. 4.5.

Институт развития образования Республики Татарстан

420015 Казань, Б. Красная, 68

Тел.: (843)236-65-63 тел./факс (843)236-62-42

E-mail: [irort2011@gmail.com](mailto:irort2011@gmail.com)