

## **Методические рекомендации «Профилактика безопасного поведения учащихся в сети интернет»**

Методические рекомендации разработаны с целью обеспечения реализации организациями образования системы мероприятий, направленных на обучение учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактику интернет-зависимости и устранение суицидального риска.

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

В Интернете, как и в реальной жизни, учащихся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду и т. п.

Интернет-зависимость - это навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире (Бабаева, Ю. Д. Психологические последствия информатизации / Ю.Д. Бабаева, А.Е. Войскунский//Психологический журнал. – 2015. – №1.). В частности, некоторые учащиеся настолько увлекаются виртуальным пространством, что начинают предпочитать Интернет реальность, проводя за компьютером до 18 часов в день. Видами интернет-зависимости являются навязчивый веб-серфинг, пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объёмы переписки, постоянное участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в сети), игровая зависимость - навязчивое увлечение компьютерными играми по сети.

Сегодня Всемирная паутина настолько тесно вплетена в нашу жизнь, что становится все труднее сказать, где заканчивается реальный мир и начинается виртуальный. С помощью Интернета можно делать все больше и больше. Но чрезмерное увлечение Интернетом может привести к формированию болезненного пристрастия – зависимости. Как следствие – серьезные проблемы с учебой, работой, в отношениях с близкими людьми, вплоть до разрушения связей с родными и окружающим миром. В связи с этим коллектив специалистов-психологов принял решение составить методические рекомендации для педагогов-психологов и педагогов организаций образования, с помощью которых можно планировать работу с учащимися и родителями по проблемам безопасности в Интернете, аддиктивного поведения и профилактике деструктивного поведения подростков. Мы попытались собрать конкретные советы и рекомендации из различных информационных источников, ссылки на разработки в области психолого-педагогической безопасности, предложить некоторые авторские взгляды на указанную проблему.

### **1. Влияние компьютера на развитие детей**

Мнения ученых о влиянии компьютера на развитие детей очень противоречивы. И это не случайно. Столь же противоречивы и данные, получаемые в психологических исследованиях о влиянии компьютера на психическое развитие, становление личности детей и взрослых.

В этих исследованиях получено множество аргументов, говорящих о пользе компьютера - о его положительном влиянии на умственное развитие детей, о расширяющихся возможностях для обучения (в том числе и в процессе различных игр, например, стратегических), о том, что с помощью компьютерных технологий, и в первую очередь Интернета, снимается различие между центром и провинцией - современные обучающие технологии, доступ к информации становится доступной любому пользователю, вне зависимости от того, живет ли он в Тирасполе или в селе Приднестровья.

Создано и создается множество специальных обучающих программ, сайтов и порталов для дошкольников, школьников, студентов. Например «Школа Приднестровья» (<https://schoolpmr.3dn.ru/>). Замечено, что многими навыками - например, счета, чтения, чтения географических карт, - с помощью компьютера дети овладевают быстрее, а нередко и лучше, чем при обычном обучении. Но это все с одной стороны.

С другой - множество данных об опасностях, подстерегающих ребенка, приобщившегося к виртуальному миру. Это и нарушения нормального общения с детьми и взрослыми, и нечувствительность к эмоциям других людей, и перенапряжение глаз, и ожирение, - можно перечислить еще многое. Назовем лишь одну, возможно, самую главную и пугающую - уход ребенка в виртуальный мир, замена реальной жизни виртуальной, возникновение так называемой «компьютерной зависимости», когда ребенок или взрослый проводит перед компьютером очень много времени, не может оторваться от него, когда время, проведенное без компьютера, кажется потерянным зря.

О чем говорят эти противоречия? Как представляется, о том, что компьютер, как и почти любой предмет нашей действительности может быть и полезным, и вредным - в зависимости от того, в чьих руках он находится, какую роль в жизни человека играет. Нельзя не согласиться с тем, что при неосторожном использовании компьютера травмы неизбежны. Но это можно сказать почти о любом предмете нашего обихода, даже о самых внешне безобидных детских игрушках.

#### Положительные аспекты влияния компьютера на развитие человека

К положительным аспектам влияния компьютера на развитие человека относятся:

- расширяющиеся возможности обучения;
- доступность большого количества информации в сети Интернет. Ребенок, который обучается считать или писать при помощи детской обучающей игры, получает все комментарии, подсказки и задания непосредственно от компьютера, а не вынужден ждать с вопросом, пока его родители освободятся. Опыт показывает, что дети дошкольного возраста с огромным удовольствием проходят повторно все стадии игры, которые им прежде не удавались, а совсем еще недавно успешно получились. Здесь отсутствует демонстрационный синдром, который может вызвать отторжение от предмета, боязнь его, поскольку ребенок отрабатывает сложную задачу раз за разом сам для себя. Поэтому знания, полученные от подобной программы, гораздо эффективней фиксируются в памяти.

Стремление ребенка или подростка быстрее перейти на следующий уровень заставляет его более плотно погружаться в исследуемый предмет, быстрее разбираться в решении поставленной задачи.

Помимо возможности более быстрого постижения нового, необходимо отметить и спектр доступной при обучении информации. Уже в детстве осознав, что Интернет - это неограниченный источник данных, ребенок или подросток начинают его исследовать. Процесс поиска в этом случае тоже является частью самообразования ребенка. Будучи завтрашним основным потребителем информации, он должен уметь в ней ориентироваться, ее находить и структурировать. Чтобы всего этого достичь, ему необходимо научиться пользоваться поисковыми системами, разбираться в булевой логике, понять тонкости формулировки ключевых слов для поиска и т.д.

Также именно благодаря доступности информации, ребенок может за короткий срок разрешить все некоторое время назад интересовавшие его вопросы. На базе разрешенных вопросов возникнут новые. Давая возможность ребенку познавать информационный мир подобным образом, родители подтолкнут его к самостоятельному получению дополнительного, внеклассного образования.

#### Негативные аспекты влияния компьютера на развитие человека

К негативным аспектам влияния компьютера на развитие человека относятся:

- Чрезмерное погружение человека в виртуальную реальность и формирование аддикции (зависимости);
- столкновение с негативным контентом в глобальной сети.

Что подстерегает детей подросткового возраста, как особо уязвимую группу, проводящих у компьютера достаточно много времени, с экрана монитора:

- **Порнография**

Опасна избыточной информацией и грубым, часто извращенным, натурализмом. Мешает развитию естественных эмоциональных привязанностей.

- **Депрессивные молодежные течения**

Ребенок может поверить, что шрамы - лучшее украшение, а суицид - всего лишь способ избавления от проблем.

- **Наркотики**

Интернет пестрит новостями о «пользе» употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления ПАВ.

- **Сайты знакомств, социальные сети, блоги и чаты**

Виртуальное общение разрушает способность к общению реальному, модифицирует и дисгармонизирует коммуникативные навыки, которые мы естественно приобретаем в процессе социализации в живом человеческом общении.

- **Деструктивные группы, секты**

Виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам «проникнуть в мысли» и повлиять на взгляды на мир.

- **Экстремизм, национализм, фашизм**

Все широкие возможности Интернета используются представителями экстремистских течений для того, чтобы заманить в свои ряды новичков.

Данному аспекту необходимо уделять особое внимание.

### ***Профилактика распространения идеологии экстремизма в интернет-среде***

В настоящее время одной из главных задач обеспечения национальной безопасности любой страны вне зависимости от ее географического расположения, размеров территории, численности населения, экономического состояния становится широкомасштабное противодействие экстремизму. Экстремизм в последнее время приобретает глобальный характер, угрожая не только интересам граждан, общественной безопасности и стабильности стран независимо от их политического уклада, но и международным отношениям. Анализ проблемы показывает, что экстремизм «молодеет», наиболее часто совершают преступления молодые люди в возрасте 15-25 лет. Молодежь также чаще совершает преступления агрессивного характера. Важно учитывать, что в настоящее время молодежный экстремизм растет более высокими темпами, чем преступность взрослых.

Освещая данную тему, необходимо дать определение понятию «экстремизм». Обобщая широкое определение, содержащееся в «Стратегии противодействия экстремизму в Приднестровской Молдавской Республике на 2020 – 2026 годы», «идеология экстремизма (экстремистская идеология)» – система взглядов и идей, представляющих насильственные и иные противоправные действия как основное средство разрешения социальных, расовых, национальных, религиозных и политических конфликтов. Различают следующие виды экстремизма: национальный, политический и религиозный. Ярким примером национального экстремизма является движение «скинхеды», национальный экстремизм выступает под лозунгами защиты «своего народа», его экономических интересов, культурных ценностей, как правило, в ущерб другим национальностям, проживающим на этой же территории.

Если говорить о среде распространения всевозможных радикальных идей, то их приверженцы наиболее часто используют учебные заведения, религиозные учреждения, СМИ, а также фанатские сообщества, как музыкальные, так и спортивные. В перечень основных причин роста экстремистского поведения молодежи можно включать следующие: социальное неравенство, желание самоутвердиться в мире взрослых, недостаточную социальную зрелость, а также недостаточный профессиональный и жизненный опыт, а, следовательно, и сравнительно невысокий социальный статус. Современная молодежь проходит свое становление в очень сложных условиях ломки старых ценностей и складывания новых социальных отношений. Отсюда растерянность, пессимизм, неверие в

будущее. Растут агрессивность, экстремизм, шовинизм и криминальность. Поэтому такой аспект социологии молодежи, как изучение проблематики криминального экстремизма, является весьма актуальным.

Современные СМИ и средства массовой коммуникации (СМК), являются одним из основных каналов сбора, обработки, передачи и широкого распространения различного рода информации и играют особо важную роль в расчетах экстремистов. Основное внимание экстремистов сосредоточено на обеспечении максимального политического, финансового эффекта, резком увеличении вероятности достижения основных целей каждой конкретной экстремистской акции с помощью распространения сведений экстремистского характера и насилия через использование СМИ и Интернет на большую аудиторию. Информационное воздействие СМИ на состояние сложившейся оперативной обстановки и борьбу с экстремистской и террористической преступностью может быть как позитивным, так и негативным. При этом качественное содержание информационной продукции ресурсов Интернет – достоверность, объективность изложения фактов, компетентность комментариев, может быть различной.

В настоящее время глобальное развитие компьютерных технологий охватило все сферы жизнедеятельности человека и государства - от простого межличностного общения до решения проблем национальной безопасности. С помощью сети Интернет появились возможности для злоупотребления этими технологиями и совершения преступных деяний. Количество преступлений, совершаемых в киберпространстве, растет пропорционально числу пользователей компьютерных сетей, и темпы роста преступности, например, в глобальной сети Интернет, являются самыми быстрыми на планете. Используя высокие технологии, возможны призывы к осуществлению террористических актов, экстремистской деятельности и др., т.е. противоправных деяний, направленных на общественную безопасность, основы конституционного строя и безопасность государства.

В зависимости от вида преступлений экстремистской направленности сети Интернет могут быть использованы для:

- 1) распространения экстремистских материалов (публичные призывы к осуществлению террористической и экстремистской деятельности, публичное оправдание терроризма и др.);
- 2) обеспечения деятельности экстремистских сообществ, организаций (склонение, вербовка или иное вовлечение лиц в совершение преступлений экстремистской направленности, руководство сообществом, организацией, его частью, разработки планов, условий для совершения преступлений экстремистской направленности, связи, инструктажа участников и т.п.). Чаще всего при помощи сети Интернет совершаются публичные призывы к осуществлению экстремистской деятельности, так как их размещение в сети Интернет не представляет особых сложностей. Важнейшим признаком, влияющим на квалификацию данного деяния, является публичность призывов, которая означает, что они обращены к широкому кругу лиц, т.е. ко всем пользователям сети Интернет и преследуют цель вовлечения в экстремистскую деятельность как можно большего количества людей.

Способы использования сети Интернет в экстремистских целях могут быть следующими:

1. Сбор с помощью Интернета подробной информации для совершения преступлений экстремистской направленности;
2. Сбор денежных средств для поддержки экстремистских движений;
3. Создание сайтов, содержащих сведения о лицах, поддерживающих экстремизм, их целях и задачах, публикация на этих сайтах данных о времени и встрече заинтересованных лиц;
4. Использование Интернета для: информационно-психологического воздействия, обращения к массовой аудитории для сообщения о будущих и уже спланированных экстремистских действиях, рассылки подобных сообщений по электронной почте и т.д.;
5. Вовлечение в совершение данных деяний лиц, умысел которых не охватывается совершением преступлений экстремистской направленности - например, хакеров, которым неизвестно, к какой конечной цели приведут их действия.

Опасность интернет-экстремизма состоит в том, что он не имеет территориальных

границ, поэтому деяния экстремистской направленности могут осуществляться из любой точки мира. Как правило, обнаружить виновных в информационном пространстве сети Интернет очень сложно, так как они действуют через один или несколько компьютеров с измененными (с помощью специального программного обеспечения) IP-адресами, что затрудняет его идентификацию и определение местоположения и обеспечивает высокую степень анонимности. Деятельность по размещению экстремистских материалов в сети Интернет подразумевает под собой совершение нескольких действий:

- подыскание либо изготовление экстремистских материалов;
- размещение экстремистских материалов на Интернет-ресурсах;
- создание условий для ознакомления с экстремистскими материалами неограниченного круга лиц или конкретных лиц либо ее распространение.

Таким образом, наиболее уязвимой средой для проникновения идей экстремизма являются учащиеся школ с ещё не сформировавшейся и легко поддающейся влиянию психикой.

## **2. Задачи стоящие перед организациями образования по обеспечению Интернет – безопасности учащихся**

### **Актуальность проблемы интернет-безопасность учащихся**

Одна из основных проблем современного поколения, связанная именно с развитием цифровых коммуникаций, это — коммуникативный дисбаланс. У значительной части современных детей нет друзей в школе, во дворе, в секциях. Есть сверстники, с которыми они общаются на поверхностном уровне. Но друзей или хотя бы приятелей - нет. В то же время в социальных сетях у этих же самых подростков десятки, а то и сотни «виртуальных друзей».

Пользуясь этим, злоумышленники устанавливают контакты с детьми в чатах, при обмене *мгновенными сообщениями, по электронной почте или на форумах*. Для решения своих проблем многие подростки обращаются за поддержкой на конференции. Преступники часто сами там обитают; они стараются прельстить свою цель вниманием, заботливостью, добротой и даже подарками, нередко затрачивая на эти усилия значительное время, деньги и энергию. Они выслушивают проблемы подростков и сочувствуют им. Но постепенно злоумышленники вносят в беседы оттенок сексуальности или демонстрируют материалы откровенно эротического содержания, пытаясь ослабить моральные запреты, сдерживающие молодых людей. Преступники могут также рассматривать возможность встречи с детьми в реальной жизни.

Молодые люди, наиболее уязвимые для злоумышленников, это, как правило:

- новички в интернете, не знакомые с сетевым этикетом;
- недружелюбные пользователи;
- желающие попробовать все новое, связанное с острыми ощущениями;
- активно ищущие внимания и привязанности;
- бунтари;
- одинокие или брошенные;
- любопытные;
- испытывающие проблемы с сексуальной ориентацией;
- те, кого взрослые могут легко обмануть;
- те, кого привлекает субкультура, выходящая за рамки понимания их родителей.

(Белоногова Н. И. Интернет в жизни подростка // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – Т. 3. – С. 2491–2495. – URL: <http://e-koncept.ru/2013/53501.htm>.)

Очевидно, что сейчас невозможно гарантировать стопроцентную защиту детей от нежелательного контента. Никакие программные фильтры никогда такой гарантии не дадут. Но мы можем формировать у ребят навык «безопасного» поведения в Интернете.

### **Возможная структура образовательной программы**

Так как в современных условиях и в школе и дома дети встречаются с Интернетом уже с раннего возраста, то знакомство с основными правилами работы в Сети должно быть включено в различные формы образовательной деятельности и вполне может быть включено в образовательную программу, как системная деятельность по обеспечению безопасности детей. Это важно не только для учащихся, но и для их родителей и учителей.

*Примерный блок программы*

**«Цифровая компетентность учителя и ученика»**

1. Техническая онлайн-компетентность
  - Риски в Интернете и их профилактика
  - Защита личных данных и другой конфиденциальной информации в Интернете
  - Достоверность информации
  - Авторское право
  - Контентные риски
  - Способы защиты от негативной информации
2. Безопасность коммуникации в Интернете
  - Знакомства и незнакомцы
  - Агрессия в Интернете: троллинг и кибербуллинг
  - Секстинг и груминг
3. Потребительская компетентность
  - Потребительские риски
  - Интернет-мошенничество
  - Рекламные риски
  - Риски интернет-шоппинга

Задачи участников образовательного процесса, заинтересованных в безопасном использовании интернета подростками и детьми, заключается в следующем:

1) *Информированность родителей.* Родители должны знать, чем заняты их дети. Самое простое разговаривать с детьми: чем живет, чем интересуется, какие сайты любит посещать и почему, с кем дружит, в том числе, и в Интернете. Кроме того необходим семейный фильтр на поисковой машине, контроль по журналам посещенных страниц, логам и проч.

2) *Корректное использование учителем Электронной Школы Приднестровья, как безопасной среды обучения.* Учитель должен понимать, зачем он отправляет детей в Интернет. Предположим, учитель сформулировал конкретные задачи урока, реализуемые с помощью Интернет-ресурсов. Какие здесь могут быть варианты обеспечения безопасности:

- а) закрытые среды обучения, например, учебные блоги, где могут оставлять свои комментарии только те, кто получил соответствующий доступ от учителя, ведущего блог;
- б) постановка конкретной учебной задачи: что хочу найти? где? как использую?
- в) формирование навыков критического мышления;
- г) список проверенных учителем ресурсов, с которых предлагается использовать информацию;
- д) фильтры и контроль системного администратора, если таковой в школе имеется.

*Самое главное - приучать детей не «проводить время» в Интернете, а активно пользоваться полезными возможностями сети.*

### **3. Игровая зависимость и дети**

Проблема игры - это проблема, прежде всего, родителей. Чаще всего дети, не умеющие проигрывать, с ранних лет воспитываются в ярко выраженной оценочной атмосфере. Родители внушают им, как важно быть первым, лучшим, самым-самым. Всячески поощряют конкуренцию, прививают ценность соревновательности. А потом пожинают плоды в виде неадекватного поведения в игре. Чтобы избежать подобных проявлений, нужно перестать жить в оценочном мире.

**Факторы, predisposing к гэмблингу (игровая зависимость).** (Короленко Ц. П., Дмитриева Н. В., 2000)

- неправильное воспитание в семье;
- участие в играх родителей, знакомых;
- стремление к игре с детства (домино, карты, монополия и т. д.);
- вещизм;
- переоценка значения материальных ценностей;
- фиксированное внимание на финансовых возможностях;
- зависть к более богатым родственникам и знакомым;
- убеждение в том, что все проблемы можно решить с помощью денег.

**Выделяют основные стадии гемблинга:** стадию выигрышей; стадию проигрышей; стадию разочарования, на которой и появляются суицидальные мысли и попытки.

Факторы, значительно связанные с возрастанием вероятности проблемного гемблинга в ранней взрослости (по снижению степени значимости): родительская история гемблинга, проблемный гемблинг в юности, мужской пол, гемблинг повышенного риска в юности, злоупотребление ПАВ и низкая школьная успеваемость.

***Игроманами не рождаются, игроманами становятся.***

К игровой зависимости относятся зависимость от азартных игр (рулетка, игровые автоматы, покер) и **зависимость от компьютерных игр.**

Зависимостью от компьютерных игр обычно страдают подростки. Каждый раз они «с головой» уходят в игру, взаимодействуя с объектами, участвующими в ней, которые подчиняются определенным законам, описывающим их поведение. Прежде всего, ***игра дает все те эмоции, которые не всегда предоставляет ребенку жизнь.***

Есть и другой важный аспект: ребенок в игре получает иллюзорную **власть над миром**, практически не прикладывая усилий, используя лишь в качестве аналога волшебной палочки компьютерную мышь.

Феномен психологической зависимости от компьютерных игр и воздействие на социально-психологическое развитие ребенка или подростка не могут быть до конца осознаны без понимания виртуальной реальности. Виртуальная реальность, которая формирует виртуальный «мир» компьютерной игры, воспринимается играющим как реальный, настоящий мир, появляется эффект «присутствия».

Феномен автоматической «доработки» сознанием несовершенного виртуального мира до уровня реальности - явление уникальное и невозможное ранее. Виртуальная реальность представляет собой средство изучения познавательных психических процессов. Удивительно, но психика человека способна отражать не только «объективную реальность», но и любую реальность, любую сенсорную стимуляцию, подтверждение чего стало возможным лишь недавно, с появлением высокотехнологичных компьютеров и соответствующего программного обеспечения.

**Классификация компьютерных игр по степени опасности:**

**1. Ролевые компьютерные игры.** Именно они дают больше всего возможностей для реализации потребности в принятии роли и ухода от реальности. Основная их особенность - **наибольшее влияние на психику** играющего, наибольшая глубина «вхождения» в игру, а также мотивация игровой деятельности, основанная на потребностях принятия роли и ухода от реальности.

С точки зрения психологии, наиболее интересными для психоаналитиков и опасными для детей все же будут ролевые игры (RPG - role playing games). Ребенок, играющий в такую игру, становится частью процесса на экране. Игрок выступает в роли конкретного или воображаемого компьютерного персонажа. По сведениям целого ряда зарубежных и российских психологов, именно ролевые игры способны больше всех остальных компьютерных игровых программ сформировать устойчивую психологическую зависимость. Только в случае с RPG-играми можно наблюдать эго-распад на «Я виртуальное» и «Я реальное», нарастание между которыми влечет усиление дезадаптации и нарушение в сфере психических состояний.

**Игры с видом извне на «своего» компьютерного героя.** Иногда их называют «квесты». Этот тип игр характеризуется меньшей по сравнению с предыдущим силой вхождения в роль. Играющий видит себя со стороны, управляя действиями героя.

Отождествление себя с компьютерным персонажем носит менее выраженный характер, вследствие чего мотивационная включенность и эмоциональные проявления также менее выражены по сравнению с играми с видом «из глаз».

**Стратегические игры.** Они же «руководительские». Тип назван так потому, что в этих играх играющему предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных персонажей. В этом случае играющий может выступать в роли руководителя самой различной спецификации: командир отряда спецназа, главнокомандующий армиями, глава государства, даже «бог», который руководит историческим процессом. При этом человек не видит на экране своего компьютерного героя, а сам придумывает себе роль. Это единственный класс ролевых игр, где роль не задается конкретно, а воображается играющим.

**2. Не ролевые компьютерные игры.** Основанием для выделения этого типа является то, что играющий не принимает на себя роль компьютерного персонажа, вследствие чего психологические механизмы формирования зависимости и влияние игр на личность человека имеют свою специфику и в целом менее сильны. Мотивация игровой деятельности основана на азарте «прохождения» и (или) набирания очков.

Выделяется несколько подтипов:

1) **Аркадные игры.** Этот тип совпадает с аналогичным в жанровой классификации. Такие игры еще называют «приставочными», т.к., в связи с невысокой требовательностью к ресурсам компьютера, широко распространены на игровых приставках. Сюжет, как правило, слабый, линейный. Все, что нужно делать играющему - быстро передвигаться, стрелять и собирать различные призы, управляя компьютерным персонажем или транспортным средством. Эти игры в большинстве случаев весьма безобидны в смысле влияния на личность играющего, т.к. психологическая зависимость от них чаще всего носит кратковременный характер.

2) **Головоломки.** К этому типу игр относятся компьютерные варианты различных настольных игр (шахматы, шашки, нарды и т.д.), а также разного рода головоломки, реализованные в виде компьютерных программ. Мотивация, основанная на азарте, сопряжена здесь с желанием обыграть компьютер, доказать свое превосходство над машиной.

3) **Игры на быстроту реакции.** Сюда относятся все игры, в которых играющему нужно проявлять ловкость и быстроту реакции. Мотивация, основанная на азарте, потребности «пройти» игру, набрать большее количество очков, может формировать вполне устойчивую психологическую зависимость человека от этого типа игр.

4) **Традиционно азартные игры.** Практически все не ролевые компьютерные игры по своей природе являются азартными. Сюда входят компьютерные варианты карточных игр, рулетки, имитаторы игровых автоматов, одним словом - компьютерные варианты игрового репертуара казино.

Итак, ролевые компьютерные игры в наибольшей мере позволяют человеку «войти» в виртуальность, отрешиться (минимум на время игры) от реальности и попасть в виртуальный мир. Вследствие этого ролевые компьютерные игры оказывают существенное влияние на личность человека: решая проблемы «спасения человечества» в виртуальном мире, человек приобретает проблемы в реальной жизни.

#### Условия формирования игровой зависимости

- Разнообразие игровых тренажеров и игр с разным уровнем сложности.
- Удовлетворение любого вкуса (по сложности), по звуковому и образному содержанию.
- Виртуальный приз заменяет мотивацию выигрыша на мотивацию игры.

#### **Последствия игровой зависимости**

- личностная деформация;
- нервные срывы;
- ожесточенность;
- психопатизация;
- повышенная возбудимость;



- склонность к асоциальным поступкам.

Еще более усилили подростковую компьютерную зависимость глобальные сети, где подросток играет уже не с компьютером, а с миллионами живых людей, которых он не идентифицирует за печатными текстами. Сеть тоже представляет собой сублимат ролевых игр. Здесь «играющий» придумывает своего персонажа, т.е. самого себя, выдавая себя придуманного тысячам собеседников за себя реального. Здесь нет жестких правил и законов, есть лишь неписанные нормы поведения, несоблюдение которых не влечет к ответственности.

«Играющий» действует уже не по законам, описанным программистами и дизайнерами, а по правилам, придуманным им самим. Осознание бесконечности сетевого пространства, безнаказанности и огромного количества участников процесса постоянно подталкивает ребенка, подростка и даже уже сформировавшегося человека создавать и описывать собственные правила поведения, принимать решения, которые в целом не имеют отношения к реальной жизни.

При вопросе: что же считать предметом психологической зависимости - компьютерные игры и сеть или саму виртуальную реальность, - можно уже фактически однозначно ответить: виртуальную реальность. Компьютерного аддикта тянет в тот мир, который он создает или в котором участвует.

Компьютерная зависимость - наиболее часто прослеживаемое психическое расстройство детей и подростков в обсуждаемой сфере. Последние годы под «компьютерной зависимостью» подразумевают реальное заболевание, которое требует понимания причины возникновения и нуждается в лечении.

*В большей степени компьютерными аддиктами становятся дети и подростки, имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям.* И это притом, что умственный коэффициент у таких детей, как правило, высок.

Если подросток зависим от компьютерных игр, то, как правило, он не может контролировать время, проводимое за компьютером (обещает уменьшить его, выйти из программы, но не в силах этого сделать), лжет, скрывает вид занятий, который выполнял, переоценивает роль компьютера в своей жизни. Они ощущают депрессию и тревогу, когда что-либо или кто-либо мешает его планам «посидеть» за компьютером, часто погружен в виртуальную активность, будучи вне доступа к компьютеру. В результате у некоторых подростков отмечается отсутствие жизненного опыта, инфантилизм в решении жизненных вопросов, трудности в социальной адаптации.

### Как распознать жертву интернет-травли?

Подвергнуться унижению и стать жертвой хулиганов может любой ребенок, вне зависимости от воспитания, внешности, манер и поведения. В школе дети могут быть очень жестоки, зачастую не осознавая всей серьезности своих поступков. Кибербуллинг — преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Однако чаще всего преследование ведется именно с помощью мобильного телефона, так как это устройство более компактно и портативно, его легко прятать и использовать. Кроме того, современные модели мобильных телефонов имеют доступ в Интернет. Не стоит забывать о существовании КПК и i-phone, с помощью которых организовать киберпреследование становится еще проще, поскольку эти устройства оснащены огромным количеством интерактивных возможностей. Зачастую родители не замечают, что у их ребенка есть проблемы. Даже при самых доверительных отношениях в семье, есть вероятность, что жертва травли не захочет делиться своими обидами даже с самыми близкими людьми. Ребенок хочет казаться сильным и самостоятельным, поэтому скрывает правду, боясь испортить «репутацию» в глазах родителей и друзей. Чем старше ребенок, тем выше вероятность того, что он замкнется в себе, а не обратится за помощью к родным.

### Признаки того, что ребенок стал жертвой кибербуллинга:

1. Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением.

2. Депрессия и нежелание идти в школу - самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии.

3. Неприязнь к Интернету. Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в сети. Нежелание пользоваться Интернетом обычно связано с проблемами в виртуальном мире.

4. Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция на звук пришедшего SMS или письма на электронную почту должно насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, обязательно посмотрите его входящие сообщения и SMS. Несмотря на то, что данный поступок противоречит правилам этики у вас появится шанс узнать, что происходит с ребенком.

#### Предупреждение кибербуллинга.

- Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и тем более пытаться ответить ему тем же. Объясните детям, что при общении в интернете, они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости так же неприятно, как и слышать. Самый простой и действенный способ-представить, что данного пользователя не существует. Не отвечать ему и не поддаваться на провокации. Продолжать общаться на этом же ресурсе с людьми, приятными и близкими вам по духу.

- Сообщите модератору. Это можно сделать с помощью специальной формы на форуме (она обычно выглядит как кнопка «пожаловаться на сообщение») или личным письмом. Если это популярный и уважаемый ресурс или если модераторская служба на нем поставлена на высоком уровне, то обязательно будут приняты меры воздействия на сетевого агрессора (его предупредят или вообще заблокируют ему доступ).

- Не следует угрожать хаму противозаконными последствиями в реальной жизни. Подобные вещи чреваты наказанием согласно Уголовному кодексу. Хамы обычно люди весьма подлые и могут такую угрозу повернуть против вас. А получить судимость из-за сетевого хама – дело совсем не перспективное.

- Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью.

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

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

#### Предупреждение груминга родителям:

- Будьте в курсе, с кем контактирует в интернете ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются.

- Объясните ребенку, что нельзя разглашать в интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии.

- Периодически читайте электронную почту ребенка. Несмотря на моральный аспект, это вполне эффективный способ узнать, с кем ваш ребенок контактирует в интернете и что за этим может последовать. Другое дело, что это можно делать, только если у вас есть

достаточные основания полагать, что ребенку кто-то наносит вред через электронную переписку – ребенок после прочтения электронной почты регулярно растерян, испуган, расстроен.

- Контролируйте время, которое ребенок проводит в интернете. Длительное времяпровождение в Сети может быть связано с «заигрываниями» со стороны педофилов, особенно в блогах и социальных сетях.

- Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести мягкий обучающий разговор. В ходе него следует разъяснить ребенку возможные опасности такого контакта, его последствия в дальнейшей жизни, потенциальные цели педофилов.

- При обнаружении признаков совращения следует немедленно сообщить об этом в правоохранительные органы. Милиция в любом случае обязана принять заявление о преступлении и при необходимости перенаправить его в профильное ведомство (например, Следственный комитет при прокуратуре).

- Если Вы увидели в Сети детскую порнографию – сообщите об этом сотрудникам МВД.

- Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу; Интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

#### 4. Профилактика безопасного поведения в интернет-пространстве, компьютерной зависимости и деструктивного поведения учащихся

##### Как педагогу работать с детьми и подростками в направлении медиабезопасности?

Главной задачей педагога в обеспечении информационной безопасности является научить школьников правильно оценивать степень угрозы информации, которую они воспринимают или передают в условиях медиапространства.

Что может предпринять педагог для профилактики и просвещения в вопросе психологически безопасной работы и обучения в медиа пространстве?

В рамках учебного процесса:

1. При организации учебного процесса с медиаисточниками необходимо учитывать и рассказывать школьникам о рисках использования Интернета:

- **контентные риски**, связанные с настройкой браузера и скачивания файлов;

- **электронные риски**, связанные с вредоносными программами, которые могут быть скачены из сети Интернет;

- **коммуникационные риски**, связанные с взаимодействием и общением школьника с другими людьми в социальных сетях, с помощью мессенджера (скайп, онлайн-чат). Необходимо объяснить обучающимся, что при общении в Сети можно столкнуться с людьми с преступными наклонностями, мошенничеством и розыгрышами, приглашением на игровой сайт, который может оказаться азартной игрой с последующим взломом персональной страницы. Отдельный разговор необходимо провести по поводу предоставления персональных данных на различных ресурсах и страницах в социальных сетях;

- **потребительские риски**, связанные с информацией, музыкой и покупки вещей в медиа пространстве. Предупредите школьников о том, что если для использования или покупки той или иной информации требуется оплата через мобильный телефон, то необходимо: во-первых посоветоваться со взрослыми, а во-вторых, необходимо сначала проверить этот номер в интернете – безопасно ли отправлять на него SMS-сообщение. Сделать это можно на специальных сайтах: <http://smsnumbers.ru>, <http://smscost.ru>, <http://smswm.ru>;

- **психологические риски**, связанные с возникновением компьютерной и Интернет-зависимости, психологической незащищенности.

2. Предостерегать детей от посещения потенциально опасных сайтов.

3. В организации образовательного процесса педагогу при ограничении доступа к нежелательной информации обучающихся, необходимо сочетать с демонстрацией качественных образовательных ресурсов.

4. Учитывать возрастные особенности школьников.
5. Педагог в работе с обучающимися должен организовать поиск дополнительных источников через библиотечные каталоги, поисковые системы Интернет, с целью научить отбирать и систематизировать их.
6. Применять интересные интерактивные и игровые технологии и упражнения, направленные на развитие навыков безопасного поведения школьников в сети Интернет.

#### Рекомендации педагогам начальной школы

В рамках профилактического направления по интернет-безопасности в начальных классах целесообразно ознакомить обучающихся:

- с правилами ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде, способах защиты от противоправных посягательств в Интернете и мобильной (сотовой) связи;
- как критически относиться к информационным сообщениям (СМИ, Интернет, СМС и др.), как отличить достоверные сведения от недостоверных, как избежать вредной и опасной для них информации, как распознать признаки злоупотребления доверчивостью и сделать более безопасным свое общение в сети Интернет;
- как общаться в социальных сетях (сетевой этикет), не обижая своих виртуальных друзей, и избегать выкладывания в сеть компрометирующую информацию или оскорбительные комментарии и т.д.

**Рекомендуется продемонстрировать** возможности детских поисковых систем *Quintura, Agakids* и детского браузера *Гуголь*, а также познакомить с детскими социальными сетями: *Интернешко, Kinder-online, Один дневник на всю страну, Деткино*.

Целесообразно использовать для 1–4 классов урок-путешествие, урок-викторину, урок-соревнование, урок-игру, беседу.

#### Рекомендации педагогам основной школы

В ходе профилактической работы в среднем звене целесообразно познакомить обучающихся с теми же правилами, что и в начальной школе.

Возможны следующие формы проведения урока: урок – пресс-конференция, урок-викторина, урок-соревнование, урок – презентация проектов, урок-практикум, урок – встреча с системными администраторами и т.д.

#### В помощь учителю

1. Беседу с учащимися можно организовать по материалам презентации или видео «Безопасный Интернет».

2. Примерные вопросы для обсуждения круглого стола «Основы безопасности в сети Интернет»:

- Для чего нужен Интернет?
- Какие существуют риски при пользовании Интернетом, как их можно снизить?
- Какие виды мошенничества существуют в Интернете?
- Как защититься от мошенничества в Интернете?
- Что такое «безопасный чат»?
- Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?
- Как вы можете обезопасить себя при пользовании службами мгновенных сообщений?

Работе круглого стола предшествует предварительная подготовка обучающихся по предложенной тематике. Перечень вопросов для обсуждения выявляется в результате анкетирования обучающихся. Анкетирование лучше проводить в форме анонимного опроса.

3. Целесообразно выпустить классную газету или принять соглашение по безопасному поведению в Интернете (см. примеры: Гипероборона, Школа безопасности, Каждому из нас нужна помощь..., Инструкции по работе с серви-сами Интернета).

4. По итогам проведения урока проводится итоговое анкетирование по теме «Безопасный интернет» (анкеты).

### Рекомендации педагогам старшей школы

В рамках проведения просветительской работы в направлении «Интернет-безопасность» в старших классах целесообразно познакомить обучающихся (в дополнение к вопросам, упомянутым выше):

- с объектами, представляющими опасность в Интернете (нежелательные программы; виртуальные «друзья»; пиратство; онлайн-игры, фишинг);
- с правилами этики, ответственного и безопасного поведения в современной информационной среде, способами защиты от противоправных посягательств в Интернете и мобильной (сотовой) связи;
- с профилактикой и способах преодоления интернет-зависимости; общими правилами по безопасности детей в Интернете.
- с программным обеспечением, позволяющим осуществлять безопасную работу в Интернете, контентной фильтрацией.

Возможные формы проведения профилактических занятия в 9–11 классах: лекция, деловая игра, урок-презентация проектов, мозговой штурм «Интернет-безопасность», дискуссия, дебаты, встреча со специалистами медиасферы, системными администраторами и т.д.

### В помощь учителю

- Перечень вопросов для обсуждения выявляется в результате анкетирования обучающихся. Анкетирование лучше проводить в форме анонимного опроса.
- По итогам проведения урока проводится итоговое анкетирование по теме «Безопасный Интернет».

*Профилактика компьютерной зависимости должна в первую очередь задевать такие сферы жизни ребенка как семейное воспитание и образование.*

Исследование различных аспектов медиапользования детей и подростков выявила зависимость данного процесса от родителей и ближайших родственников, а именно ведущую роль семьи в процессе медиасоциализации современных детей.

Медиа занимают важное место в повседневной жизни школьников, прежде всего в области досуга. Многие накопили достаточно большой опыт взаимодействия с различными электронными медиа, прежде всего, благодаря своим родителям, но эта деятельность слабо регулируется и контролируется взрослыми, как дома, так и в школе.

Для преодоления компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер - не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером полтора часа в будний день и два - в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, интеллектуальные игры т.д.)

4. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания – поиск необходимого материала для ускорения выполнения домашних дел.

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7.В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться за помощью.

### *Советы по безопасности для детей разного возраста*

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернета являются дошкольники.

В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернета.

#### **Что могут делать дети в возрасте 5-6 лет?**

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

- В таком возрасте желательно работать в Интернете только в присутствии родителей.
- Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернете - это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.
- Добавьте детские сайты в раздел «Избранное». Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.
- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье.
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

#### ***Возраст от 7 до 8 лет***

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернете, ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

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

В результате у вашего ребенка не будет ощущения, что выглядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку.

Помочь вам запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security версии 7.0 со встроенным Родительским контролем.

#### ***Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?***

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.
- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

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

- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернета с помощью средств Родительского контроля. Как это сделать, мы поговорим позднее.

- Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search.

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

- Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса.

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

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

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

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

- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

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

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

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

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

### **9-12 лет**

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

В этом возрасте, к вышеперечисленным правилам следует добавить следующие:

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях вообще и особенно в Интернете.

- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.

- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними.

- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

- Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.

- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.

- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

### ***13-17 лет***

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

В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы.

Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

*На чем акценты ставить в этом возрасте?*

- Так или иначе, список домашних правил посещения Интернета при обязательном участии подростков должен быть создан. И требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список», часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах));

- Часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0. А информацию о фильтрах можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>

- Беседа с подростками об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

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

- Встречи с друзьями из Интернета возможны только вместе с вами.

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

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

- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Знание ребенком элементарных правил отбора информации, а также умение ею пользоваться способствует развитию системы защиты прав детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно существующим законам.

Виртуальная среда, так же как и реальный мир, обладает своими законами и правилами поведения. Поэтому прежде чем отпускать ребенка в самостоятельное путешествие по бескрайним просторам Интернета, следует научить его основам безопасного и грамотного пользования сетью. Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный контент, и полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержанием, но возможно предупредить его, **научить справляться с угрозой**, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.

### ***Рекомендации по внедрению метода высокотехнологичных учебных проектов***

Универсальных рецептов избежать всех вышеперечисленных проблем нет и быть не может. В этой работе важнее всего согласованная работа школы и родителей и усиление воспитательной общегуманитарной работы. Что является идеалом, скорее всего недостижимым. Существует весьма ограниченное количество плодотворных



гуманитарноцентричных способов организации использования интернет-возможностей в образовании. Одним из эффективных способов является метод высокотехнологичных учебных проектов.

Учителю любой дисциплины необходимо инициировать большие и малые телекоммуникационные учебные проекты.

*Учебный телекоммуникационный проект - это совместная учебно-познавательная, творческая или игровая деятельность учащихся-партнеров, организованная на основе компьютерной телекоммуникации, имеющая общую цель, согласованные способы деятельности, направленная на достижение общего результата деятельности.*

Метод проектов, как совокупность определенных действий, документов, замыслов для создания реального объекта в результате творческой деятельности способствует:

- формированию базовых знаний, умений и навыков;
- устойчивой мотивации и ощущению потребности в приобретении новых знаний, необходимых для реализации проекта;
- активизации познавательной деятельности учащихся;
- развитию творческих способностей, позволяющих реализовать проектную задачу в соответствии с собственным видением;
- воспитанию инициативности;
- рефлексии учащихся при осознании себя творцами новых знаний.

Школьной проектной деятельностью учитель решает сразу несколько проблем:

• во-первых, учащиеся приобретают навык практического применения полученных теоретических знаний по использованию компьютеров, компьютерных технологий и интернета;

• во-вторых, и это самое главное, школьник начинает видеть в компьютере и интернете не только игрушку и поток непотребных ресурсов, но инструмент создания нового, интересного и нужного не только ему, но и окружающим его в школе и дома людям, пространства. И в этом пространстве ребёнок подобен творцу: каким он его создаст, таким его мир и будет. Будь то красивый проект по рыбкам или птичкам, по панк-группам или готам, эмо, другим молодёжным субкультурам, или это предметно-ориентированные ресурсы по литературе, математике и пр. Ребёнок должен сам выбрать то, что в данный момент его больше всего волнует и захватывает. Но выбрать под чутким руководством и при ненавязчивой корректировке учителя. Для ребёнка это форма откровенного разговора с одноклассниками и учителями, которым интересно и важно узнать об увлечениях и мыслях конкретно этого маленького, но чрезвычайно значимого для окружающих, человека. Для учителя это форма современной коммуникации со своим учеником и поле для воспитательной работы с ним.

Лучше всего инициировать глобальный (на один или несколько классов) проект, связанный с усиленной необходимостью коммуникации. То есть каждый школьник выполняет часть работы по общему учебному телекоммуникационному проекту. Чем глобальнее и трудозатратнее проект, тем лучше. Надо добиваться того, чтобы школьнику просто некогда было бы заниматься в интернете чем-то иным, кроме работы по реализации проекта. Для этого проект должен быть:

а) **интересен самим детям** и, желательно, и предложен же ими, чтобы они позднее не могли отказаться от того, что сами же и предложили;

б) очень **высокотехнологичным**, чтобы для его реализации школьнику было необходимо полностью проявить свою компьютерную «продвинуто сть», да ещё и подучиться разным сложным технологиям, общаясь со своими виртуальными друзьями: здесь пройдёт естественный отсев пустопорожних коммуникаций в социальных сетях: человеку творческому некогда и не о чем разговаривать на уровне междометий о несущественных пустяках;

в) **долгосрочным** и предусматривающим дальнейшее коммуникативное дополнение. Необходимо разместить проект хотя бы на специально организованной

странице школьного сайта или не пожалеть времени и средств (родители, думаю, не откажутся поучаствовать в этом) и зарегистрировать отдельно наиболее значимый ресурс. И после размещения его в сети у детей, гордящихся сделанной работой, должен быть стимул общаться в интернете на тему своего проекта и постоянно дополнять и дорабатывать его.

Для этого же очень важно устраивать публичные показы *проектов школьников* на классных часах, на предметных уроках, в рамках программы которых сделаны эти проекты.

**Материал для проведения родительского собрания, родительского лектория,  
заседания родительского клуба  
«Основные правила защиты наших детей от Интернет опасностей»**

Интернет постепенно проникает в каждую организацию, общественное и учебное учреждение, в наши дома. Число пользователей Интернета в России стремительно растет и молодеет, доля молодежи и совсем юной аудитории среди пользователей Всемирной сети очень велика. Для многих из них, он становится информационной средой, без которой они не представляют себе жизнь. Вместе с тем, в Интернете содержатся огромные массивы информации, которая является запрещенной для детей, так как может нанести вред их физическому и психическому здоровью, духовному и нравственному развитию.

Для защиты детей от опасностей в Интернете необходима активная позиция родителей. И, это не удивительно: ведь в Интернете можно найти информацию для реферата или доклада, послушать любимую мелодию, проверить свои знания в интернет конкурсах или on-line тестированиях, купить понравившуюся книгу или обсудить горячую тему на многочисленных форумах.

Интернет может быть прекрасным и полезным средством для обучения, отдыха или общения с друзьями. Но – как и реальный мир – Сеть тоже может быть опасна: в ней появилась своя преступность, хулиганство, вредительство и прочие малоприятные явления. Виртуальность общения предоставляет людям с недобрыми намерениями дополнительные возможности причинить вред детям. В последнее время в Интернете появляется много материалов агрессивного и социально опасного содержания.

Взрослым нужно помнить о существовании подобных угроз и уделять повышенное внимание вопросу обеспечения безопасности детей в Интернете.

**Правило 1.**

Установите вместе с детьми четкие правила посещения сайтов. Определите, какие сайты они могут посещать, какие – посещать нельзя. Выберите сайты, которые можно посещать вашему ребенку, и заблокируйте доступ к неподходящим материалам. Настройте параметры безопасности вашего компьютера.

**Правило 2.**

Помогите детям выбрать правильное регистрационное имя и пароль. Убедитесь в том, что они не содержат никакой личной информации.

**Правило 3.**

Объясните детям необходимость защиты их конфиденциальности в сети Интернет. Настаивайте на том, чтобы они никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.

**Правило 4.**

Не позволяйте Вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без Вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу. Интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

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

информацию и договориться о встрече.

**Предупреждение груминга:** Будьте в курсе, с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются.

Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии. Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу. Не позволяйте Вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без Вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека. Если ребенок желает встретиться с новым интернет-другом, следует настоять на сопровождении ребенка на эту встречу; Интересуйтесь тем, куда и с кем ходит ваш ребенок.

#### **Правило 5.**

Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде – даже в виртуальном мире.

#### **Правило 6.**

Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование и использование чужой работы – текста, музыки, компьютерных игр и других программ – является кражей.

#### **Правило 7.**

Обращайте внимание, сколько времени проводят ваши дети в Интернете, чтобы вовремя заметить признаки возникающей интернет-зависимости. Предвестниками «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр («геймерство») являются: навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса онлайн; увеличение времени, проводимого онлайн; увеличение количества денег, расходуемых онлайн. Если Вы считаете, что ваши дети, страдают от чрезмерной увлеченности компьютером, что наносит вред их здоровью, учебе, отношениям в обществе, приводит к сильным конфликтам в семье, то Вы можете обратиться к специалистам, занимающимся этой проблемой. Они помогут построить диалог и убедить зависимого признать существование проблемы и согласиться получить помощь.

Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и с какой целью. Однако открытое, честное общение всегда предпочтительнее вторжения в личную жизнь.

Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми. Если ваш ребенок ведет интернет дневник, регулярно посещайте его. Будьте внимательны к вашим детям! Помните, что никакие технологические ухищрения не могут заменить простое родительское внимание к тому, чем занимаются дети за компьютером.

## **Приложение 2.**

### **Семейное соглашение о работе в Интернет**

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними

соглашение по использованию Интернет. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- Сколько времени дети могут проводить в Интернет;
- Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернет;
- Как защитить личные данные;
- Как следить за безопасностью;
- Как вести себя вежливо;
- Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

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

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений. При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;
- Никогда не разговаривайте в Интернет с незнакомыми людьми;
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;
- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;
- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен. Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

### Приложение 3.

#### Памятка для работы с детьми

Обсудите с детьми в игровой форме в соответствии с возрастными особенностями правила поведения детей в Интернете:

1. Я никогда не буду постить информацию более личную, чем мое имя.
2. Я не буду постить фотографии других людей (членов моей семьи, других учеников, учителей).
3. Я буду использовать язык, подобающий в школе.
4. Я не буду заниматься плагиатом, напротив, я буду развивать и дополнять идеи других и помогать там, где это необходимо.
5. Я не буду обижать моих одноклассников и коллег.
6. Я не боюсь высказывать публично мои идеи, но при этом я не позволю себе обидных и оскорбительных высказываний.
7. Отстаивая свои идеи, я использую только конструктивную критику.
8. Я несу ответственность за все, что высказывается в Интернете от моего имени.
9. Я буду стараться высказывать все грамотно, используя справочный аппарат и проверяя написанное.
10. Я не буду преследовать других в своих блогах или комментариях.
11. Я не буду провоцировать других учеников в своих блогах или комментариях.
12. Я не буду использовать аккаунты других учеников для того, чтобы выдавать себя за них.
13. Я буду пересылать только подобающие в школе изображения с корректными ссылками.
14. Я не буду рассылать спам.

15. Если мне попадется неподобающий сайт или изображение, я уйду с него и проинформирую взрослых.

16. Я не буду поддерживать контакты в том пространстве, которое не создано специально для этого проекта и не контролируется моим учителем.

*Источник* <http://detionline.com/>

## Приложение 4.

### Материалы для работы педагога с родителями

Обсуждение на родительском собрании *Правил интернет-безопасности для родителей.*

1. При использовании компьютера дома самый первый шаг, который следует предпринять для его защиты, – включить брандмауэр. Брандмауэр – это специальная программа или устройство, которое позволяет блокировать попытки хакеров, вирусов и червей получить доступ к вашему компьютеру через Интернет. Сами регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей: используйте информацию зарекомендованных сайтов, например, <http://www.microsoft.com>.

2. Не подавайте детям плохой пример. Не проводите слишком много времени у компьютера, не берите с собой за город ноутбук или планшет.

3. Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

4. Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.

5. Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни.

6. Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету, объясните им, что их «знакомые» в Интернете могут быть совсем не теми, за кого себя выдают.

7. Научите детей относиться осторожно к заманчивым предложениям и подаркам.

8. Научить детей сообщать адрес электронной почты только тем людям, которых вы и они знаете. Не следует указывать свой адрес электронной почты на сайте социальной сети, в крупных Интернет-каталогах, а также на веб-сайтах с объявлениями о работе.

9. Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего разрешения.

10. Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих тревогах.

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

12. Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.

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

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

Уважаемые родители, помните, что ведущий вид деятельности у старших подростков – это общение со сверстниками и не стоит им запрещать общаться в социальных сетях, но при помощи функции «Родительский контроль» Вы можете ограничить доступ детей к Интернету, установить время, когда им дозволено пользоваться компьютером, определить, какие игры, программы и сайты они могут использовать, а какие нет.

Помните о том, что дети растут и их интересы постоянно меняются, постарайтесь сделать так, чтобы в жизни вашего ребенка было больше положительных и интересных

событий, чем тех, которые он переживает в виртуальном мире. Тогда Интернет станет подспорьем в учебе, вспомогательным средством поиска информации и общения, а не способом ухода от реальности и бегства от проблем.

Главное: любите своего ребенка, не отдаляйтесь от него, живите НЕ РЯДОМ, а ВМЕСТЕ с ребенком!

#### **Определение степени интернет зависимости родителями**

Если ваш ребенок в жизни замкнут, застенчив или склонен к унынию, вам необходимо внимательно следить за его отношением к Интернету, с тем чтобы предотвратить его превращение из средства раскрытия личности ребенка в плохо контролируемую страсть. А если ваш ребенок уже стал зависимым от интернет-пространства? Можно понаблюдать за его поведением в соответствии с нижеперечисленными особенностями:

- У ребенка проявляется ощущение огромной радости перед каждым новым сеансом, а без доступа в Интернет – чувство грусти и уныния.

- Его за уши не оттащить от монитора, и ни под каким предлогом не выманить на улицу.

- Он не ходит в гости, реже встречается с друзьями, т.е. потихоньку теряет контакты с людьми в офлайне.

- Он постоянно обновляет страничку в соцсетях, часто проверяет электронную почту, аккаунт на сайте знакомств и т.д.

- Обсуждает компьютерную тематику даже с людьми, едва сведущими в данной области.

- Теряет чувство времени. Заглянув вроде бы по делу на несколько минут, «зависает» в Сети на несколько часов и не замечает, как стремительно пролетает время.

- Во время интернет-серфинга забывает об обязанностях, учебе, домашних делах, встречах и договоренностях.

- Сайты посещает не с целью найти нужную информацию, а заходит на них бесцельно и механически.

- Тратит немалые деньги на Интернет, а также на обеспечение постоянного обновления как различных компьютерных устройств, так и программного обеспечения. Еще и пытается скрыть это.

- На физиологическом уровне чувствует последствия длительного сидения за компьютером: боль в глазах, ломота в суставах, нарушение сна и режима питания.

- Испытывает влияние информации из Сети на психологическое самочувствие – негативные новости или сообщения вызывают бурю отрицательных эмоций, таких как ярость, печаль или тревогу.

- Замечает, как близкие люди все чаще начинают выражать свое возмущение по поводу того, что он слишком много времени проводит в Интернете. И это является явным признаком интернет-зависимости. Самому чрезмерную увлеченность Интернетом заметить бывает сложно.

Интернет-зависимость – это расстройство в психике, сопровождающееся большим количеством поведенческих проблем и в общем заключающееся в неспособности человека вовремя выйти из Сети, а также в постоянном присутствии навязчивого желания туда войти.

## **Приложение 5**

### **Памятка для интервьюеров, общающихся с лицами, подозреваемыми в причастности к группам с деструктивной направленностью**

- Без явной необходимости НЕ СЛЕДУЕТ сразу же общаться с ребенком
- Сначала на беседу нужно пригласить (максимально тактично) родителей (звонок по телефону или личное обращение)

- Успокоить родителей, коротко объяснить причину прихода (пр. следственные мероприятия по выявлению лиц подозреваемых в причастности к группам несущих угрозу здоровью и жизни)
- Вручить памятку о том, что нужно аккуратно проверить в личных вещах, компьютере и телефоне своего ребенка.
- Дать установку родителям на спокойное но внимательное отношение к ребенку, во избежание паники
- Пригласить на индивидуальную беседу с уже заполненной памяткой, явка должна быть строго обязательна
- В зависимости от результата беседы с родителями выносится решение о беседе с ребенком.

#### **На готовность к суициду могут указывать признаки изменившегося поведения у подростков:**

- может быть тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- может быть депрессивное состояние, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении заметно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий переходный возраст с выраженными соматическими, эндокринными и нервно-психическими нарушениями, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

#### **Во время доверительной беседы необходимо убедить подростка в следующем:**

- что тяжелое эмоциональное состояние, переживаемое им в настоящий момент, является временным;
- что его жизнь нужна родным, близким, друзьям и уход его из жизни станет для них тяжелым ударом (можно указать, на то, что препятствия, горести и беды случаются со всеми, это наш опыт жизненный, мы растем и учимся преодолевая их, суицид будет трусостью и предательством по отношению к самому себе в будущем и к тем, кому ты дорог, кому ты не дал возможности тебе помочь);
- что он, безусловно, имеет право распоряжаться своей жизнью, но решение вопроса об уходе из нее в силу его крайней важности лучше отложить на некоторое время, спокойно все обдумать.

Утверждения о том, что кризис уже миновал, не должны ввести вас в заблуждение. Часто ребенок может почувствовать облегчение после разговора о самоубийстве, но вскоре опять вернется к тем же мыслям. Поэтому так важно не оставлять его в одиночестве даже после успешного разговора. Если нет возможности связаться со взрослыми опекунами, то интервьюер может задать следующие вопросы ребенку (необходимо так же осторожно общаться как и со взрослым, ребенок **должен чувствовать безопасность**)

1. Что ты знаешь о социальных сетях?
2. Ты когда-нибудь оставлял комментарии, выражающие желание умереть?
3. (В случае отрицательного ответа) На твоей странице (телефоне) мы нашли подтверждение тому, что это было.
4. (В случае если утверждает о взломе, то сказать что следов взлома мы не обнаружили)

*После без переубеждения ребенка в своих ответах, перейти к след вопросам.*

5. Получал ли ты письма от незнакомых людей?



6. Получал ли ты письма с угрозами? с предупреждениями? инструкциями?
7. Ты причинял ли когда-нибудь себе физическую боль и демонстрировал фото в сетях? Когда это было?
8. Что произошло в тот (или что происходит сейчас) период в твоей жизни?
9. Если бы я попросил тебя не причинять себе боль, ты смог бы отказаться от своих намерений? Что мешает тебе дать обещание?
10. От кого бы ты хотел получить помощь?
11. Знают ли твои близкие о твоих трудностях сейчас?
12. Если бы ты пообещал не причинять себе боли, ты бы сдержал слово?

- Не добиваться развернутых ответов!
- Пронаблюдать визуально и записать наблюдения: громкость речи, скорость речи, ошибки в речи (повторения слов или неправильный выбор слов), интонацию, жестикуляцию, нервное покашливание, вздохи, паузы, агрессивность, враждебность, замкнутость.
- Ответы ребенка должны оцениваются экспертами, после чего выносится решение.

## Приложение 6.

### Памятка для родителей

#### Тест для родителей.

Уважаемые родители! Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

Ответьте на некоторые вопросы, которые помогут увидеть картину ваших взаимоотношений с ребенком.

Если отвечаете «ДА», давайте развернутый ответ.

1. Рождение вашего ребенка было желанным?
2. Вы каждый день его целуете, говорите ласковые слова или шутите с ним?
3. Вы с ним каждый вечер разговариваете по душам и обсуждаете прожитый им день?
4. Раз в неделю проводите с ним досуг (походы в кино, концерт, театр, посещение родственников, катание на лыжах и т. д.)?
5. Вы обсуждаете с ним создавшиеся семейные проблемы, ситуации, планы?
6. Вы обсуждаете с ним его имидж, моду, манеру одеваться?
7. Вы знаете его друзей (чем они занимаются, где живут)?
8. Вы знаете о его времяпровождении, хобби, занятиях?
9. Вы в курсе его влюбленности, симпатий?
10. Вы знаете о его недругах, недоброжелателях, врагах?
11. Вы знаете, какой его любимый предмет в школе?
12. Вы знаете, кто его любимый учитель?
13. Вы знаете, кто его нелюбимый учитель?
14. Вы первым идете на примирение, разговор?
15. Вы не оскорбляете и не унижаете своего ребенка?

Подсчет результатов.

Если на все вопросы вы ответили "да", значит, вы находитесь на верном родительском пути, держите ситуацию под контролем и сможете в трудную минуту прийти на помощь своему ребенку. Если же большинство ответов "нет", необходимо немедленно изменить поведение, услышать и понять подростка, пока не случилась беда!

**Обратите внимание на следующие симптомы в поведении.**

- может быть тревожно-возбужденное поведение, внешне даже похожее на подъем, однако, с проявлениями суеты, спешки;
- затяжные нарушения сна;
- напряжение аффекта, периодически разряжаемого внешне не мотивированной агрессией;
- может быть депрессивное состояние, апатия, безмолвие: подросток тяжел на подъем, уходит от обязанностей, бессмысленно проводит время, в поведении заметно оцепенение, сонливость;
- выраженное чувство несостоятельности, вины, стыда за себя, отчетливая неуверенность в себе. Этот синдром может маскироваться нарочитой бравадой, вызывающим поведением, дерзостью;
- тяжело протекающий переходный возраст с выраженными соматическими, эндокринными и нервно-психическими нарушениями, употребление алкоголя, токсикомания, наркомания.

- рисунки на теле

**В компьютере или планшете проверить:**

- историю или журнал посещаемых страниц
- проанализировать содержание этих страниц
- группы в социальной сети «ВКонтакте» и других соц. сетях
- какие фильмы и музыку смотрит и слушает
- что размещает на собственной странице в социальных сетях.

**В телефоне или планшете проверить:**

- Проверить сообщения СМС и в Вайбере
- Фотографии
- Личные вещи. Проверить наличие колюще-режущих предметов в скрытых местах
- наличие или пропажу ценных вещей
- тетрадей или листков с рисунками китов, бабочек, свастика, пульса (рисунок кардиограммы), единорогов
- тематику книг или журналов

**Приложение 7.**

**Рекомендации родителям по профилактике подросткового суицида**

- Относитесь серьезно к тем изменениям, что происходят с вашим сыном или дочерью.
- Приложите максимум усилий к тому, чтобы сохранить доверительные отношения. И это можно сделать, только приняв неизбежное отдаление подростка и расширение его самостоятельности, развивая партнерские отношения. Меньше назиданий, указаний, увещаний - делитесь собственным опытом, будьте готовы слушать и слышать ребенка.
- Будьте внимательны к увлечениям ребенка. Запрещать интересоваться «опасными» темами бесполезно, наоборот, будьте готовы к разговору на равных на темы жизни и смерти. Помните, что само по себе увлечение или принадлежность к какой-то группе не является причиной суицида, задуматься нужно о том, почему подростка интересуют именно эти темы.
- Если вы видите, что ваш сын (дочь) постоянно в плохом настроении, забросил учебу, хобби, все реже встречается с друзьями или резко сменил круг общения, возможно, у него депрессия. Не игнорируйте эти симптомы, лучше всего найти для ребенка хорошего подросткового психотерапевта для квалифицированной помощи.

• Открыто говорите с ребенком обо всех проблемах, которые он наблюдает в семье. Может показаться, что подросток слишком увлечен собой и общением с друзьями, однако на деле юноши и девушки всегда очень глубоко переживают конфликты между родителями.

Обращайте внимание на эмоциональное состояние вашего ребенка. Общайтесь, обсуждайте проблемы, учите их разрешать, внушайте оптимизм. Если вы не справляетесь сами, чувствуете неблагополучие в социальной, эмоциональной сфере вашего ребенка, не стесняйтесь обращаться за помощью. Не надейтесь, что все само собой пройдет и наладится. Проявите бдительность. Специалисты помогут облегчить страдания вашего ребенка, найдут выход из трудной ситуации.

## Приложение 8.

### Примерные материалы анкетирования обучающихся

#### *Анкета №1 «Безопасный Интернет»*

1. Укажите свой возраст
2. Что такое Интернет
3. Какие опасности существуют в Интернете?
4. Использование Интернета является безопасным, если: (выберите один или несколько вариантов из списка ответов):
  - а) защитить свой компьютер, защитить себя в Интернете, соблюдать правила; б) разглашать личную информацию, заботиться об остальных, регулярно обновлять операционную систему; в) защитить компьютер, создавать резервные копии документов, закону надо подчиняться даже в Интернете.
5. Как защитить себя в Интернете? Выберите один или несколько вариантов из списка ответов:
  - а) защитить свой компьютер, расширять круг знакомств с неизвестными людьми,
  - б) стараться давать как можно меньше информации о себе, в) размещать фотографии свои, друзей и родственников.
6. Как обезопасить свой компьютер? Выберите один вариант из списка ответов:
  - а) выключить и спрятать в шкаф,
  - б) установить антивирусную программу.
7. Что надо делать, чтобы антивирусная программа была эффективной? Выберите один или несколько вариантов из списка ответов:
  - а) лучше не иметь антивирусную программу,
  - б) обновлять антивирусную базу,
  - в) не посещать сайты, где нет достоверности, что сайт находится под защитой.
8. Перечислите правила поведения в Интернете? Если вы не знаете ответа на этот вопрос, то напишите «Без ответа»:
  1. А что для вас является «Безопасным Интернетом?» Если вы не знаете ответа на этот вопрос, то напишите «Без ответа»

#### *Анкета №2 «Осторожно: Интернет!»*

1. Какую информацию нельзя разглашать в Интернете?
  1. Свои увлечения
  2. Свой псевдоним
  3. Домашний адрес
2. Чем опасны социальные сети?
  1. Личная информация может быть использована кем угодно в разных целях
  2. При просмотре неопознанных ссылок компьютер может быть взломан
  3. Все вышеперечисленное верно

3. *Виртуальный собеседник предлагает встретиться, как следует поступить?*
1. Посоветоваться с родителями и ничего не предпринимать без их согласия
2. Пойти на встречу одному
3. Пригласить с собой друга
4. *Что в Интернете запрещено законом?*
1. Размещать информацию о себе
2. Размещать информацию других без их согласия
3. Копировать файлы для личного использования
5. *Действуют ли правила этикета в Интернете?*
1. Интернет – пространство, свободное от правил
2. В особых случаях
3. Да, как и в реальной жизни

## Приложение 9.

### Программа родительского собрания «Интернет: да или нет?»

*Составитель Анистратенко Е.А, психолог высшей кв.категории*

#### **Материалы: Презентация (Приложение №1)**

#### **Вступление: (Слайд №1)**

Здравствуйте, уважаемые родители. Наверное, каждый из вас не раз задавал себе вопросы: «Не слишком ли часто мой ребенок сидит у компьютера? Как нормировать время, проведенное у компьютера? Не научит ли Интернет плохому моего ребенка? С другой стороны – Интернет часть нашей жизни и нельзя же его игнорировать и запретить...» Эти вопросы актуальны, так как стремительное развитие информационных технологий привело к тому, что чаще дети лучше ориентируются в технических новинках, нежели взрослые.

Сегодня мы поговорим с вами о том, для чего Интернет подростку, запрещать или разрешать им пользоваться, о достоинствах, недостатках, опасностях Интернета и, конечно, о воспитании...

#### **Часть 1: Достоинства Интернета. (Слайд №2)**

Мы, конечно, представляем себе, в чем заключаются достоинства Интернета, вы можете и сами их назвать (если родители не вступают в диалог) например:

- **информация:** поиск информации в образовательных целях;
- **коммуникация:** общение с иногородними родственниками, друзьями;
- **развлечения:** музыка, видео, игры и т.д.
- **услуги:** оплата коммунальных платежей, бронирование билетов и т.д.
- **электронная торговля:** различные Интернет-магазины. [5]

Все перечисленное – это взгляд на Интернет глазами взрослого, а теперь я предлагаю вам посмотреть на Интернет глазами подростка. Почему он так важен и притягателен для них? Вот, что на этот счет пишет американский психолог Д. Сулер: (Слайд №3)

**Личностные эксперименты и исследования** - подростки сталкиваются с вопросом, кем они являются. На самом деле все мы - это постоянный процесс - но для подростков это особенно острая проблема. Какой я человек? Что я хочу делать в жизни? Каких отношений я хочу? Это вопросы очень важны... и некоторые ответы на них можно найти в киберпространстве.[3].

**Интимность и принадлежность** - в подростковом возрасте, люди интенсивно экспериментируют с новыми интимными отношениями. Они ищут товарищей и новые группы, где они могут испытывать чувство принадлежности. Все эти отношения в большинстве случаев имеют целью изучение своей собственной личности.

В Интернете есть почти безграничное количество людей и групп для взаимодействия - все виды людей и групп со всеми видами личностей, традиций, ценностей и интересов.[3]

**Отделение от родителей и семьи** - поиск для подростков их собственного пути,

отношения с противоположным полом и группирование идет рука об руку с отделением их от родителей. Они хотят быть независимыми. Это захватывающий процесс, и киберпространство – это захватывающее место для удовлетворения этих потребностей первопроходца, Интернет сопутствует духу приключений - особенно, когда родители почти ничего не знают об Интернете! С другой стороны они также чувствуют немного тревоги по поводу процесса разделения. В конце концов, в опоре на маму и папу есть некоторые преимущества. Увлекательная вещь Интернет – можно и то, и другое: «Хотите познакомиться с новыми людьми, делать интересные вещи, исследовать мир? Хотите при этом не покидать дома? – Пожалуйста! Это одна из причин, почему это столь заманчиво для некоторых подростков. [3]

**Избавление от разочарований** - безусловно, подростковый период может быть трудным и полным разочарований периодом жизни. Ожидания от школы, семьи и друзей могут не оправдываться. Что же делать со всеми этими разочарованиями, в том числе сексуального и агрессивного характера? Нужно сбросить его где-нибудь.... Добро пожаловать на анонимный, легко доступный мир киберпространства! [3]

**Приобретение новых навыков** - нравится нам это или нет, компьютеры являются частью современной жизни. Все подростки должны чувствовать себя комфортно с компьютерами для того чтобы выжить в новом тысячелетии. Тот факт, что киберпространство является столь привлекательным для подростков можно описать с помощью известной поговорки «Не было бы счастья, да несчастье помогло». Типичный подросток хочет исследовать и уметь больше. Они не хотят просто общаться: они хотят создавать свои собственные веб-страницы, менять виртуальную реальность. Это положительно сказывается на их самооценке. Повышает их статус среди сверстников. Чтобы подняться по социальной лестнице в Интернете, подросткам необходимо все больше и больше узнавать о компьютерах. Им нравится чувство мастерства и достижения. Им нравится научить других детей, что укрепляет свои собственные знания и самоуважение.[3]

Для того чтобы общаться в Интернете необходимо много писать. Как это не огорчительно для учителей русского языка, но киберпространство может сильнее мотивировать подростков писать, чем любое произведение наших классиков.

С другой стороны, те же педагоги, возможно, испугались бы того, как казалось бы мутировало правописание и грамматика по электронной почте, в чате или блоге. Для неподготовленных глаз этот текст может в действительности быть нераспознаваемыми. Дело в том, что этот сленг - чрезвычайно сокращенная форма языка - является новым языком, который делает беседу эффективной и дает подростку почувствовать себя членом уникальной группы с уникальным языком, а это в свою очередь повышает его авторитет в собственных глазах.[3]

**Получение мирской мудрости** - киберпространство дает возможность для подростков познакомиться с людьми из разных стран мира. Многие чаты, группы новостей являются международными по составу. Общение онлайн с другом из другой страны, говорящего о местном стихийном бедствии может оказать гораздо больше влияние на подростка, чем просмотр вечерних новостей на ту же тему.[3]

**Поиск информации** - один из способов для подростков раскрыть свою индивидуальность – это процесс познания новой информации, которая включает в себя навыки, а также приобретение мировоззрения. Одной из привлекательных особенностей Интернета для подростков является тот факт, что многие области киберпространства минимально контролируются правительством, школой, родителями и взрослыми в целом. Другие дети публикуют почти все, что они хотят в Интернете. Изучение этой информации для них очень важно, так как им необходимо чувствовать себя отдельно от родителей. Интернет является обширной библиотекой, охватывающей любую тему, которую только можно вообразить. В некоторых отношениях для подростка он лучше чем большинство библиотек. Как много информации вы можете найти в публичной библиотеке о рок-группе или о ваших любимых телевизионных звездах? [3].

Вы скажете, что подростки еще не готовы принимать самостоятельно решение о том какая информация полезна и какая вредна, и в некоторых случаях вы правы. Однако многие

подростки могут ответить на этот вызов. Они должны стать подкованными потребителями информации в этот новый век информационных технологий. Они должны научиться искать информацию, которая им нужна. Чтобы пользоваться веб-поиском, они должны овладеть определенной логикой мышления и знать нюансы ключевого слова. Это заставляет их ДУМАТЬ о теме, прежде чем они найдут информацию[3].

вы можете возразить, что значительная часть информации в Интернете является нежелательной. Конечно, мусор для одного человека является драгоценностью для другого. Важно помнить о том, что подростки оказываются в положении самостоятельного принятия решения для себя, что это хорошая информация, а эта - нет.

Прежде, чем мы перейдем ко второй части нашего родительского собрания, я попрошу вас ответить на ряд вопросов, касающихся поведения вашего ребенка за компьютером. (Слайд №4)

Прошу внимание на экран, вам предстоит ответить на 11 вопросов, варианты ответов следующие: «никогда», «редко», «часто», «очень часто, им соответствуют баллы от 1 до 4. На листах фиксируйте номер вопроса и балл, соответствующий вашему ответу.

(Слайды № 5,6)

Ответив на все вопросы, суммируйте баллы. Значение полученных баллов перед вами. Задайте ваши вопросы. (Слайд №6)

Итак, мы подошли ко второй части нашей беседы:

**Часть 2: Недостатки Интернета. (Слайд №7)**

*Ведущий:* Только что вы ответили на вопросы скрининговой диагностики Юрьевой Л.Н. Больбот Т.Ю. на **Интернет-зависимость**[2]. Родители, обеспокоенные получившимися результатами могут получить консультацию после родительского собрания.

Как вы поняли, одним из недостатков Интернета является то, что от него можно попасть в зависимость. (Слайд №8).

Все ли подростки подвержены зависимости от Интернета? Конечно, нет. Некоторые всегда будут случайными пользователями, некоторые могут просто пройти через этапы интенсивного интереса к Интернету. У тех, кто станет жертвой сети, скорее всего, существуют проблемы в их реальной жизни. Киберпространство – это место для бегства, где вызывают о помощи.

Вы уже ознакомились с опасными сигналами чрезмерного пользования Интернетом (они приведены в вопросах на которые вы отвечали.

Мы еще вернемся к теме Интернет-зависимости в ходе нашего собрания, а сейчас давайте поговорим о других недостатках глобальной сети.

**Злоумышленники в сети** - одна из дилемм жизни в сети в том, что вы никогда не можете быть уверены, что другие люди, действительно, являются теми, кем представляются. Эта кокетливая 17-летняя девушка может оказаться 47-летним мужчиной. Злоумышленники могут представлять себя как благоприятное, симпатизирующие доверенное лицо, которое поощряет подростков обсудить свои проблемы. Особенно уязвимыми являются неблагополучные подростки, которые чувствуют себя одиноко и отчужденно от родителей.

**Открытость негативной информации** - к сожалению, в русскоязычном секторе глобальной сети в открытом доступе находятся информация о наркотиках, насилии и порнографического содержания. Ни один родитель не хочет, чтобы их ребенок научился сексу, узнал о наркотиках или как собрать бомбу.

**Анонимность общения** – общение происходит не лицом к лицу, а опосредованно. Часто подростки не видят реального человека за типичными выражениями и аватарами (рисунок вместо фотографии), они (вероятно бессознательно) ведут себя так, как если бы их собеседник был своего рода роботом или мишенью компьютерных игр. Они начинают ругаться, делать неуместные сексуальные замечания. Анонимность общения упрощает эти словесные злоупотребления. Это обеспечивает простой, безопасный способ для излития разочарования их реальной жизни.

**Часть 3: Что делать? (Слайд №9)**

Возможно, теперь Интернет вам кажется сосредоточением зла, однако, мы здесь с вами именно для того, чтобы ответить на вопрос «Что делать?». Запрещать? Разрешать? Как контролировать?

Давайте по порядку: (*Слайд №10*)

**Интернет-зависимость** – в своей книге, доктор Кимберли Янг описывает некоторые стратегии для родителей, которые должны помочь их детям, которые чрезмерно используют Интернет.

- не пытайтесь отнять компьютер или запретить подростку пользоваться им. Помните: «Каждое действие имеет противодействие»;

- проявляйте внимание к ребенку, общайтесь с ним;

- контролируйте время пребывания в сети, договоритесь, что в день он будет посещать Интернет не более 2 часов (если случай тяжелый 3 часов) для этого существуют специальные программы, о которых мы будем говорить далее;

- не принимать оправдания подростка, когда он из-за Интернета пропускает школу или его успеваемость падает;

- терпеть их эмоциональные вспышки при вашей попытке вмешаться;

- если вам необходимо, обратитесь за помощью профессионального консультанта - в идеале, или того, кто знает что-нибудь о сети Интернет, более грамотный пользователь, чем вы [4].

Если вы столкнулись с зависимым поведением, помните, что прежде нужно разрешить психологическую проблему, а Интернет-зависимость лишь следствие. Обратитесь к психологу за помощью.

*Слайд №11*

**Злоумышленники в сети** – Для того, чтобы обезопасить детей от злоумышленников, необходимо обучать детей правилам, которые применяются и в реальном мире при встрече с сомнительными взрослыми:

- не разглашать личную информацию с незнакомыми людьми. Не говорить свой номер телефона или адрес;

- выйти из Интернета или закрыть сайт, если кто-то доставляет им неудобство или просит их сделать что-то, что их настораживает. Записать имя пользователя этого лица, и, связаться с администратором сайта, рассказать об этом вам;

- не принимать подарки от посторонних или вызвать кого-то, даже если они приглашают вас называть сбор;

- никогда не встречаться тет-а-тет, без присмотра членов семьи, с людьми, которых они знают только по сети. [3]

*Слайд №12*

**Воспитание и Интернет** – мы много говорили о том, что Интернет может быть одним из способов отделения подростков от семьи. Попытка осознать себя как отдельного, уникального человека, который имеет свой собственный социальный мир, НО! это не означает, что родители не должны быть вовлечены.

Родители должны быть, по крайней мере, наблюдателями, быть в курсе, чтобы избежать неприятностей. Некоторые родители попадают в ловушку неведения. "Мои дети должны быть умелыми пользователями компьютера. Они должны идти в ногу с другими детьми. Если они сидят за компьютером, это хорошо... так что я просто оставляю их в покое".

Однако, участие не просто означает контроль за детьми для того, чтобы избежать неприятностей. Мир компьютеров также может стать отличным способом для родителей и подростков веселиться вместе, чтобы узнать друг друга лучше.

Что же вам необходимо сделать?

1. Получить знания: для того, чтобы ваш надзор за деятельностью подростка в киберпространстве был наиболее эффективным, вы должны кое-что о нем знать. Вам не придется стать хакером, но чтение по этой теме. Обсудите его с другими родителями. Еще лучше самим изучить киберпространство.

2. Поговорите с ребенком о виртуальном пространстве. Старое предупреждение "Знаете ли вы, где находятся ваши дети?" относится к киберпространству, также как в реальном мире. Спросите об их использовании Интернета. Какие веб-сайты и блоги они посещают? Кто в сети сегодня вечером? Избегая обвинительной тон, спросите их, что им нравится в Интернете и почему. Сидите с ними у компьютера и пусть они общаются в Интернет-тусовках. Быть любопытным, но конгениальным способом. Случайно выяснять с кем они дружат в Интернете, о чем они говорят, что они делают в сети Интернет. Избегайте допроса. Вместо этого покажите им, что вам интересно узнать больше об их кибердрузьях.

3. Присоединитесь к некоторым видам их онлайн деятельности. Например: круиз веб-сайтов вместе. Создание веб-страницы для вашей семьи. Воспользуйтесь веб-поиском, чтобы найти информацию интересную и вам, и вашему ребенку. Возможно, даже зарегистрироваться на сайте, в чате, где и ваш ребенок и попробовать пообщаться с ним и его друзьями он-лайн (не долго и если ваш ребенок не против!) Существует множество возможностей.

4. Признайте хорошее и плохое: не черните киберпространство - это только отдалит подростка. Скажите и всех «за» и «против» Интернета, обсудите некоторые опасности и какие шаги они должны предпринять, если они сталкиваются с неприятной ситуацией или людьми.

5. Не ставьте компьютер в спальне подростка, лучше выберите для этого зал. Это упрощает ваше наблюдение и вам легче быть в курсе. По крайней мере, избегайте ситуации, когда подросток в Интернете с закрытой дверью, пусть дверь будет открыта и экран будет виден из коридора. Возможно, при вашем появлении, подросток резко закроет «окно», однако это не всегда плохо, может ему необходимо немного личной жизни, вы должны проявлять чуткость, поговорить с ним об этом.

6. Установите разумные правила: на самом деле детям нужны правила, так они чувствуют, что родителям не все равно, что родители их любят. Установите ограничения, например: можно пользоваться сетью после того, как выполнил домашнее задание и сколько времени находиться за компьютером. Создайте правила о том, что именно они могут делать в Интернете.

7. Поощряйте подростка оставаться в реальном мире: то, что им действительно нравится в Интернете, найдите способ реализовать в жизни. Игры гораздо полезнее на свежем воздухе, нежели у монитора компьютера. Возможно, вам придется затратить время и использовать всю свою изобретательность, чтобы организовать досуг вашему ребенку и его друзьям на природе, но это ваш ребенок и он стоит того!

8. Наказание за плохое поведение в виртуальной реальности: если вы обнаружили, что ваш ребенок притесняет кого-либо в сети, агрессивен, груб, вы должны наказать его так же, как если бы он проявил это в реальности. Не следует думать, что виртуальные оскорбления - это не так уж страшно. Это плохо и в первую очередь для вашего ребенка.

9. Контролируйте посещение Интернета с помощью программ. Сегодня вы получите некоторые знания о том, как контролировать, какие именно веб-сайты посещает ваш ребенок, и способ ограничения времени проводимого за компьютером. Кроме того, каждый из вас получит брошюру (Приложение №2), где кратко изложена необходимая информация, так что вы можете освежить информацию в памяти при необходимости или показать более опытному человеку, который поможет вам ее освоить.

#### **Информационные источники:**

1. Руководство по аддиктологии/ под.ред. проф. Менделевича. СПб.: Речь, 2007. – 768с.

2. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика: Монография. – Днепропетровск: Пороги, 2006. – 196с.

3. Suler J. Adolescents in Cyberspace: The Good, the Bad, and the Ugly, 2005  
Режим доступа: <http://users.rider.edu/~suler/psycyber/adoles.html>



4. Young K. S. Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder // CyberPsychology and Behavior. V. 1. 1998.

5. <http://www.chieftec-ru.com/internet/preimushhestva-i-nedostatki-seti-internet/>

## Приложение 10

### Родительские собрания «Знаете ли вы своего ребенка»

**Цель:** способствовать формированию доверительных и доброжелательных отношений между родителями и детьми.

**Задачи:**

- обобщить знания родителей об индивидуальных особенностях подростков;
- обозначить проблемы и способы содействия развитию личности детей.

**Форма проведения:** традиционное собрание с элементами тренинга.

**Участники:** классный руководитель, психолог, родители 5 класса.

**Подготовительная работа:**

• Детям незадолго до собрания предлагается выполнить следующее задание: выпишите в один столбик все свои недостатки, какие ты считаешь, есть у тебя. В другой столбик выпиши все свои достоинства, т. е. хорошие черты характера. В таблице отметить, какие фразы родители часто повторяют детям.

- Приготовить бумагу, ручки для индивидуальной работы родителей.
- Приготовить анкеты, тесты.
- Сделать мультимедийное сопровождение собрания.
- Изготовить буклет - конспект собрания, который вручить в конце каждому родителю.

### Ход собрания

*Воспитание может сделать многое,  
но не безгранично.  
С помощью прививок можно заставить  
дикую яблоню давать содовые яблоки,  
но никакое искусство садовника  
не сможет заставить её приносить жёлуди.*  
В.Г.Белинский

#### 1. Вступительное слово классного руководителя.

Многие родители считают, что своего ребенка они знают досконально. Чем меньше наш ребенок, тем мы действительно лучше его знаем. Но, уже общаясь с воспитательницей в детском саду, замечаем, что наши суждения становятся все более приблизительными, через 10-12 лет довольно часто обнаруживаем в собственной семье, в лице собственного ребенка прекрасного (а бывает и совсем наоборот) незнакомца.

Знаете ли вы своего ребенка и что надо знать о нем? Вот сегодня мы и поговорим на эту тему.

#### 2. Выступления школьного психолога "Психологические особенности детей подросткового периода".

#### 3. Размышления родителей на тему: "Что надо знать о своем ребенке?"

Так что же надо знать о своем ребенке? И для чего это надо знать? (Мнения родителей.)

Вы все абсолютно правы. Однозначный ответ на данный вопрос: о ребенке надо знать все! А поскольку это практически невозможно, надо стараться быть ближе к нему.

Знать, чем он живет, кого и за что любит.

Отчего у него мгновенно портится настроение, и что ему по плечу.

С чем ему никогда не справиться, во что он верит и в чем сомневается и т. д.

Однако из этого большого набора сведений о ребенке можно выделить и самое важное:

- состояние его здоровья,
- темперамент (холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик),
- эмоциональная стабильность или невротичность (повышенная нервная возбудимость),
- замкнутость (повадки интроверта),
- общительность,
- направленность личности (личностная, деловая, коллективистская).

#### **4. Мини-лекция на тему "Что надо знать о своем ребенке?"**

Иногда нам кажется, что у нас очень хороший ребенок. Мы удивляемся, почему им часто недовольны педагоги, почему никто с ним не дружит. И делаем спасительный вывод: учителя несправедливы, а дети - глупые, невоспитанные. И совершаем роковую ошибку. Чтобы избежать этого, а так же чтобы научно строить семейную педагогику, надо знать возрастные психологические особенности ваших детей. Тогда вы сможете сравнивать возможности и достижения вашего ребенка с требованиями возраста, предполагать их, готовить детей к ним, учитывать особенности и затруднения каждого возрастного периода.

Не раз приходилось слышать от родителей такую фразу: "Я знаю, что нужно моему ребенку!" Такие родители строят жизнь ребенка по своему образцу, а потом удивляются, что эта жизнь не удалась.

Беда в том, что такой стереотип отношений между поколениями сложился у нас в стране давно и крепко угнездился в сознании. Родители считают себя властителями будущей жизни ребенка. Очень часто они программируют систему взглядов, даже профессию своих детей, тем самым, подавляя в них личность и возможность более полно реализовать свои способности! Как только ребенок заявляет о себе как о личности, возникает проблема. А почему? Потому что многие родители не способны сказать себе, что это мой ребенок, но у него свои ценности, мой долг - помогать ему их реализовать. Родители видят свою задачу в другом: «Я сделаю его жизнь такой, чтобы он был счастливым!»

Родители исходят из того, что ребенок, даже взрослый, не имеет главного - жизненного опыта, а у родителей он есть, и они хотят помочь сыну или дочке избежать ошибок. Возникает такое суждение оттого, что у родителей нет уверенности, что сын или дочь правильно выберут свой путь. Как правило, при таком отношении родители реализуют свои идеи и свои планы в детях и делают это неосознанно. Психологи, изучая мотивы и цели, которые ставили в своей системе воспитания родители, выяснили, что преобладал мотив «пусть мой ребенок реализует то, что мне не удалось осуществить!» А когда у нашего сына или дочки жизнь не получается, мы ищем виноватых в школе, на улице, среди друзей, но не думаем, что виноваты сами.

Чувство тревоги ненасытаемо, и повод для нее находится всегда. Так появляется гипертревога. Наряду с этим мама пытается создать фасад внешнего психологического благополучия, не обсуждает с ребенком проблемы своей жизни. Дети не знают о материальных затруднениях, мало помогают по дому. Это приводит не только к негативным последствиям для ребенка, но и для матери это не менее губительно. Отдавая все свободное время дому и ребенку, она мало занимается собой, у нее нет времени для общения с друзьями, подругами, круг интересов сужается. Она становится раздражительной и болезненно переживает свое одиночество. Появление любого третьего человека в доме становится для ребенка психологической проблемой.

Одна из распространенных ошибок одиноких мам - завышение требований к ребенку, желание компенсировать свои неудачи за счет его удач.

Многочисленные исследования детей из трех типов семей - *неполной, полной конфликтной и полной благополучной* - обнаружили, что по большинству показателей (школьная успеваемость, интеллект, эмоциональная устойчивость) дети из неполной семьи чаще оказываются успешнее, чем их сверстники из полной семьи, но конфликтной и лишь незначительно отличаются от детей из полных благополучных семей.

В детстве закладывается все то, что потом будет составлять суть человека, его личность. Мудрый родитель и педагог подобен архитектору, который, проектируя новое здание, хорошо представляет не только фасад, но и весь интерьер. То, что взрослые

вкладывают в ребенка с раннего детства, сохраняется в нем, как в копилке, на долгие годы, переплавляясь в черты характера, качества личности, формируясь в привычки и навыки. Но иногда мы, не зная будущего своего ребенка и не познав его настоящего, строим слишком грубую схему, идеальную модель, готовим ему в честолюбивых мечтах своих и радужных надеждах такие роли, с которыми когда-то не могли справиться сами. Не нужно быть большим знатоком человеческой природы, чтобы понять: биологические и социальные законы перепрыгнуть невозможно, психика развивается в определенной последовательности.

Каковы же они, **главные законы детства?**

**Что необходимо ребенку для полноценного развития?**

Если очень кратко, то это нормальные родители, хорошие условия жизни и воспитания, полноценное общение со сверстниками и взрослыми, постоянная, активная, соответствующая возрасту деятельность.

Могучая потребность в деятельности - вечный двигатель развития человека. Мудрость развития состоит в том, что для каждого возраста характерен не только определенный состав видов деятельности, но существует и самая главная, как говорят психологи, ведущая. Именно в ней развиваются те процессы, которые подготавливают переход ребенка к новой, высшей ступени его развития.

*Нарушения нормального развития ребенка наступают, когда нет согласия между воспитателями - папой и мамой, между родителями и педагогами, когда разрушается цепочка преемственности. И тогда происходит то, что называется дезинтеграцией личности. Проще говоря, ребенок уподобляется возу, который тянут в разные стороны. Тогда развитие буксует или отклоняется в сторону.*

Линия отклоняющегося поведения нередко берет свое начало в раннем детстве и при стечении неблагоприятных обстоятельств приводит, в конечном счете, к стойкой недисциплинированности, проступкам и другим формам антиобщественного поведения в подростковом возрасте.

Если педагогическая запущенность - это состояние личности ребенка, вызванное недостатками в его развитии, поведении, деятельности и отношениях, обусловленных педагогическими причинами, то начать надо с последних. Это могут быть нравственное нездоровье самой семьи, изъяны семейного воспитания, недостатки и ошибки детского сада и школы.

Прежде всего, надо устранить наши, взрослые ошибки. Добрым, разумным, щадящим отношением вывести ребенка из состояния дискомфорта (чувства ненужности, незащищенности, заброшенности, неполноценности, безрадостности, безысходности) и только затем (или одновременно с этим) помочь ему добиться успеха в самом трудном для него деле, вызвать желание стать лучше, сформировать веру в себя, свои силы и возможности.

## **5. Педагогический практикум**

Знаете ли вы достоинства и недостатки своего ребенка? Я предлагаю вам сочинение из педагогической литературы.

Сочинение «Мой ребенок».

*«Я очень хотела иметь ребенка. Но мне долго это не удавалось. Я уже решила, что я неполноценная женщина... Когда я наконец поняла, что беременна, моему счастью не было предела. Я очень трудно вынашивала и рожала моего сына. Пока он не появился на свет, я много думала о нем, какой он будет внешне, как он будет расти и уметь с каждым годом, как мы будем с ним гулять по улицам, а все будут с восхищением смотреть на нас. Я представляла все главные вехи его жизни: вот он идет в детский сад, вот поступает в школу... но судьба вместе со счастьем быть матерью дала мне наказание. Мой ребенок родился не очень здоровым, и его дошкольное детство было для меня цепочкой бессонных ночей и терзаний. Иногда я спрашивала Бога, за что мне такие муки? Но самое страшное началось в школе. Он оказался совсем неспособным к обучению. Очень злой и агрессивный, обманывает меня и учительницу, берет чужие вещи, очень ленивый, ничем не интересуется, ни с кем не дружит. Мне уже стыдно появляться в школе и открывать дневник. Порой мне кажется, что я сойду с ума».*

Какую реакцию вызвало у вас это сочинение? Опишите моменты вашего личного опыта, которые могли бы объяснить вашу реакцию. Побудьте в роли этой женщины, которая одна воспитывала сына и связывала с ним все свои надежды. Станьте ее ребенком, которого мама ни разу не назвала по имени, от которого она сходит с ума и знает все его недостатки. Что вы почувствовали в той и другой роли? Как бы вы чувствовали себя на месте этой женщины? Есть ли разница в ваших чувствах и переживаниях? Что вы об этом думаете?

Для размышления предлагается таблица с текстом (ответы той же женщины):

Таблица на экране.

| Достоинства моего ребенка | Недостатки моего ребенка | Каким бы я хотела видеть моего ребенка |
|---------------------------|--------------------------|----------------------------------------|
| Красивый                  | Неразвитый               | Развитым                               |
|                           | Несообразительный        | Сообразительным                        |
|                           | Ленивый                  | Трудолюбивым                           |
|                           | Злой                     | Добрым                                 |
|                           | Драчливый                | Послушным                              |
|                           | Плохо себя ведет         | Хорошим учеником                       |
|                           | Плохо учится             | Правдивым                              |
|                           | Лживый                   | Общительным                            |
|                           | Конфликтный              | Честным                                |
|                           | Нечестный                |                                        |

Сейчас я предлагаю вам заполнить таблицу на бланках, опишите достоинства и недостатки своих детей.

Какая колонка таблицы оказалась больше заполненной? Почему?

В жизни нет ни одного человека, у которого были бы только одни достоинства или недостатки, как нет и человека без достоинств и недостатков. **Мудрость родителей заключается в том**, что, видя то и другое, они соотносят их с эффективностью семейного воспитания. Описанная мама сама признала, что не воспитала в ребенке ничего хорошего. Но ребенок не пустой сосуд. И если в нем не формируются какие-то положительные качества, то возникают вредные привычки и наклонности. Если ребенок ленив, это означает, что в семье не приучали к труду, если он агрессивен, значит, он не познал доброго отношения. Родители должны хорошо знать достоинства и недостатки своего ребенка, чтобы уравнивать их, опираясь на положительное, чтобы помочь ему избавиться от отрицательного. Попробуйте взглянуть на своего ребенка такими глазами.

#### 6. Тест №1 "Какой вы родитель".

Кому не хочется получить ответ на этот вопрос! Именно поэтому вам предлагается тест-игра. Отметьте те фразы, которые вы часто употребляете с детьми:

|    | Фразы.                               | Баллы |
|----|--------------------------------------|-------|
| 1  | Сколько раз тебе повторять.          | 2     |
| 2  | Не знаю, чтобы я без тебя делала.    | 1     |
| 3  | И в кого ты только уродился!         | 2     |
| 4  | Какие у тебя замечательные друзья.   | 1     |
| 5  | Ну, на кого ты похож!                | 2     |
| 6  | Я в твоё время!                      | 2     |
| 7  | Ты моя опора и помощник (ца)!        | 1     |
| 8  | Ну что за друзья у тебя!             | 2     |
| 9  | О чем ты только думаешь!             | 2     |
| 10 | Какая ты у меня умница!              | 1     |
| 11 | А как ты считаешь, сынок (доченька)? | 1     |
| 12 | У всех дети как дети, а ты!          | 2     |
| 13 | Какой ты у меня сообразительный!     | 1     |
| 14 | Посоветуй мне пожалуйста.            | 1     |

Теперь подсчитайте общее количество баллов и дайте ответ. Конечно, вы понимаете, что наша игра лишь намек на действительное положение дел, ведь то, какой вы родитель, не знает никто лучше вас самих.

*7-8 баллов.* Вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас. Ваши отношения способствуют становлению личности.

*9-10 баллов.* Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает вас, хотя и не всегда с вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

*11-12 баллов.* Необходимо быть к ребенку внимательнее. Авторитет не заменяет любви.

*13-14 баллов.* Идете по неверному пути. Существует недоверие между вами и ребенком. Уделяйте ему больше времени.

Вот вы и узнали, какой вы родитель, оценили достоинства и недостатки своего ребенка.

***Но совпадает ли ваше мнение с представлениями ребенка о себе самом?***

Я вам предлагаю ответы ваших детей. Как они сами оценили свои недостатки и достоинства, и какие фразы вы чаще всего им говорите. Изучите мнение ребенка.

(Пока родители читают, звучит тихая музыка.)

Какие чувства вы сейчас испытываете? Как вы думаете почему?

(Идет обсуждение.)

Психологи рекомендуют не употреблять в общении с детьми выражения:

Я тысячу раз говорила тебе: Сколько раз надо повторять: Я в твоё время:

О чем ты только думаешь: Неужели трудно запомнить: Ты становишься:

У всех дети как дети, а ты: Отстань, некогда мне:

Почему Лена (Катя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет:

И употреблять чаще: Ты у меня самый умный :

Как хорошо, что у меня есть ты :

Ты у меня молодец:

Я тебя очень люблю:

Спасибо тебе:

Без тебя я бы не справилась:

Ты моя опора и помощник (ца)!

Помните, что **дети учатся жить у жизни.** (Слова на экране)

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.

Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.

Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.

Если ребёнка часто подбадривать, он учится верить в себя.

Если ребёнка часто хвалят, он учится быть благородными.

Если ребёнок живёт в честности, он учится быть справедливым.

Если ребёнок живёт в доверии к миру, он учится верить в людей.

Если ребёнок живёт в обстановке принятия, он находит любовь в мире.

**7. Тест №2 "Хорошо ли я знаю своего ребенка".**

Сколько новых учебных предметов у вашего ребенка добавились в этом учебном году?

а) 4б) 3в) 2

Знаете ли вы всех преподавателей, работающих в классе, где учится ваш ребенок?

а) знаю всех

б) знаю половину

в) знаю лишь некоторых

Сколько раз вы просматриваете тетради (учебники) ребенка ради интереса?

а) постоянно

б) 1-2 раза в четверть

в) ни разу

Если вы обнаружили, что ребенок испытывает трудности по одному или нескольким предметам, и не способны ему помочь, что вы будете делать?

а) Обращусь за помощью к учителям

б) пойду к завучу

в) заставлю ребенка более серьезно учить предмет.

Знаете ли вы интересы (увлечения) своего ребенка?

а) да, знаю

б) частично

в) догадываюсь, но не точно.

Знаете ли вы, где и с кем ребенок проводит свое свободное время?

а) да

б) иногда

в) нет, но догадываюсь.

Подсчитайте отдельно количество высказываний **а, б, в.**

*Если лидирует ответ а.* Вы знаете своего ребенка, знаете, что ребенок нуждается в вашей помощи, и оказываете эту помощь своевременно.

*Если лидирует ответ б.* Вас волнует не ребенок, а проблемы, но неурядицы с учебой могут привести к дестабилизации всей остальной деятельности ребенка.

*Если лидирует ответ в.* Вы не интересуетесь делами ребенка, Вы и другие членам семьи должны помочь ребенку.

### **8. Подведение итогов собрания**

Подводя итоги собрания, нужно отметить, что дети во многом ориентируются на своих родителей.

Ребенок учится тому,

Что видит у себя в доме.

Родители - пример тому.

Себастьян Брант.

**Авторитетные родители - инициативные, общительные добрые дети.** Авторитетны те родители, которые любят и понимают детей, предпочитая не наказывать их, а объяснять им, что хорошо, а что плохо, не опасаясь лишней раз похвалить. Они требуют от детей осмысленного поведения и стараются помочь им, чутко относясь к их запросам. Вместе с тем такие родители не потакают детским, капризам.

Дети у таких родителей обычно любознательны, стараются обосновать, а не навязать свою точку зрения, они ответственно относятся к своим обязанностям. Им легче удастся освоение социально приемлемых и одобряемых форм поведения. Они более энергичны и уверены в себе, у них лучше развиты чувство собственного достоинства и самоконтроль. Им легче наладить отношения со сверстниками.

### **Авторитарные родители - раздражительные, склонные к конфликтам дети.**

Авторитарные родители считают, что ребенку, не следует предоставлять слишком много свободы и прав, что он должен во всем беспрекословно подчиняться их воле и авторитету. Они стремятся выработать у ребенка дисциплинированность, не оставляя ему возможности для выбора вариантов поведения, ограничивают его самостоятельность, лишают права возражать старшим, даже если ребенок прав. Жесткий контроль заповедием - основа их воспитания, которое не идет дальше суровых запретов, выговоров и нередко физических наказаний.

У детей при таком воспитании формируется лишь механизм внешнего контроля, развивается чувство вины и страха перед наказанием и, как правило, слаб самоконтроль, если он вообще появляется.

### **Снисходительные родители - импульсивные, агрессивные дети.**

Как правило, снисходительные родители не склонны контролировать своих детей, позволяя им поступать, как заблагорассудится, не требуя у них ответственности, самостоятельности. Такие родители разрешают детям делать все, что они хотят, вплоть до того, что не обращают внимания на вспышки гнева и агрессивное поведение.

Все это приводит к тому, что у детей не возникает желания усваивать социальные нормы поведения, не формируется самоконтроль и чувство ответственности. Они всеми силами избегают чего-то нового, неожиданного, неизвестного из страха избрать неправильную форму поведения при столкновении с этим новым.

Наше собрание подошло к концу. Благодарю вас за активное участие в обсуждении вопросов.

Получили ли вы ответы на интересующие вас вопросы?

Что полезного вы узнали на собрании?

В качестве решения собрания я предлагаю вам памятки и буклет с советами и рекомендациями.

(Раздаются буклеты всем родителям)

### **Обратная связь.**

Уважаемые родители! Чтобы узнать, насколько темы и содержание родительских собраний отвечают требованиям семьи, я прошу вас ответить на вопросы анкеты. Ваши искренние ответы помогут мне лучше увидеть положительные моменты и отрицательные стороны проведения родительских собраний. Мне очень хочется с учетом ваших интересов, запросов, мнений улучшить качество их проведения.

*Благодарю Вас за помощь!*