

Уберечь детей от компьютерной зависимости и опасностей Интернета (Рекомендации для родителей обучающихся)

**Составитель:
Т.А.Мещенина,
педагог-психолог
МАУ «Центр развития образования»**

*Дети наиболее подвержены
опасностям в сети Интернет,
однако, именно родители несут
ответственность за безопасность
своих детей.*

В настоящее время невозможно представить жизнь подрастающего поколения без пользования компьютером, а использование детьми и подростками интернет-пространства - достаточно распространено. Это и понятно, ведь в интернете можно найти информацию практически на любую тему. Однако, при этом необходимым и важным является обеспечение защиты детей от контактов в интернете с нежелательными людьми, от знакомства с материалами недетской тематики или просто опасными для детской психики, а также от вредоносных программ и интернет-атак.

Дети и подростки по своей наивности, открытости и неопытности не всегда способны распознать опасность, а любознательность делает их крайне уязвимыми в интернет-пространстве, и поэтому о безопасности детей и подростков, в первую очередь, должны беспокоиться родители или их законные представители.

В Российской Федерации с 2010 года действует федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», который детально регламентирует, в том числе, вопросы использования Интернета несовершеннолетними и вопросы защиты от информации, причиняющей вред здоровью и/или их развитию. Данный закон исходит из того, что существует реальная угроза психическому состоянию несовершеннолетних, если они столкнутся с информацией, к которой не готовы в силу своего возраста (фильмы, документальная хроника, новостные материалы, к примеру, кадры насилия), а также разбивает всю информационную продукцию на пять возрастных категорий: для детей, не достигших возраста шести лет (0+); для детей, достигших возраста шести лет (6+); для детей, достигших возраста двенадцати лет (12+); для детей, достигших возраста шестнадцати лет (16+ и запрещенной для детей (18+), что позволяет родителям легче ориентироваться в контенте, и нет необходимости самим читать книгу или смотреть программу, чтобы понять, подходит ли она детям и подросткам.

Уважаемые родители, помните, что каждый сайт в интернете, на который выходят ваши дети и подростки, должен иметь соответствующее обозначение. Со стороны государства следуют строгие наказания производителей и распространителей информации, не соблюдающих эти правила и требования.

Если вы столкнулись с информационными материалами для детей без соответствующего обозначения, или обозначение, по вашему мнению, не соответствует содержанию, вы можете обратиться с соответствующим заявлением в территориальное подразделение Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (сокращенно – Роскомнадзор) или в прокуратуру.

В определенных случаях применяется уголовное законодательство, например, когда в общении с несовершеннолетним собеседник явно и открыто склоняет к совершению какого-либо преступления или рассказывает о том, как его совершить, или обещает каким-

либо образом помочь в его осуществлении; предлагает приобрести наркотические вещества, табачную или алкогольную продукцию; привлекает в какие-либо запрещённые организации или союзы; приглашает принять участие в политических митингах и акциях; присылает или демонстрирует материал, не предназначенный для детей; пытается склонить несовершеннолетнего к интимной связи; оскорбляет, унижает или угрожает самому несовершеннолетнему или его друзьям и родственникам; выуживает какую-либо конфиденциальную информацию о ребёнке или его родителях (паспортные данные, номера банковских карт и др.).

Помните, что в этом вопросе главным является ваша собственная родительская бдительность и внимательность. Конечно, что не всегда можно наказать злоумышленников, однако, всегда можно защитить детей от непоправимых ошибок, которые они могут совершить в результате такого интернет-общения. Вовремя обратившись за помощью, вы не только оградите собственного ребёнка от посягательств посторонних людей, но и, сможете предотвратить возможные будущие преступления.

Соблюдение родителями некоторых правил поможет сделать нахождение детей и подростков в Интернете более безопасным:

1. Включите программы родительского контроля, позволяющие наблюдать за тем, что ребёнок делает в сети Интернета. Такую функцию имеют многие антивирусные программы.

2. Расскажите ребёнку о детских поисковых системах, таких, как Гугль или Спутник.дети. Вся информация об этих специализированных детских системах есть на их сайтах, ими легко пользоваться и их легко настроить. Однако имейте в виду, что ребёнок не всегда сможет найти в детских системах информацию по своему запросу, поэтому не стоит категорично запрещать ему пользоваться обычными поисковыми системами. Просто предупредите, что вы будете контролировать его действия во «взрослом» Интернете. Таким образом, вы с одной стороны будете знать, что ищет ваш ребёнок, а с другой – сохраните его доверие к вам.

3. Существуют так называемые «положительные» сайты, на которые стоило бы переключать внимание ребенка. Таких сайтов много, например, проект Российской государственной библиотеки «ВебЛандия», объединяющий лучшие сайты для детей. Они скомпонованы по интересам, по возрасту, по потребностям. Существует большое число открытых библиотек.

Все новые и новые прекрасные ресурсы становятся победителями Всероссийского конкурса сайтов для детей «Позитивный контент». Это может быть развивающая игра, блог, группа в социальных сетях, мобильное приложение, любой другой медиапродукт. Возможность предоставить детям позитивный контент сегодня, безусловно, есть. Родителям следует найти время, чтобы составить список таких сайтов, сделать закладки для ребёнка, проложить своего рода дорожки, выступить штурманом в море информации.

4. Договоритесь с вашим ребёнком о том, чтобы он сам сообщал вам о нахождении в интернете нежелательной для него информации. Пообещайте, что не будете ругать его, если он случайно посмотрит в Интернете видео, не предназначенное для детей, но расскажет о нём вам. То же самое относится и к общению с незнакомцами: расспрашивайте о том, с кем ребёнок общается в Сети, вместе анализируйте действия и слова виртуальных друзей, предупреждайте ребёнка о том, что за «никами» может скрываться кто угодно, в том числе и человек с плохими намерениями. При этом не воспринимайте общение ребёнка с

виртуальными знакомыми как что-то несерьезное и говорите о друзьях из Интернета так, как если бы говорили с ним о реальных людях.

5. Объясните ребёнку, что в Интернете ни в коем случае нельзя: никому передавать свои личные данные, сообщать адрес, телефон, делиться информацией о семье и о родителях; открывать вложения из писем, пришедших с незнакомых адресов; переходить по незнакомым ссылкам и нажимать на баннеры и всплывающие окна; передавать кому бы то ни было свои пароли; отсылать кому бы то ни было свои фотографии; встречаться с виртуальными знакомыми без контроля родителей.

6. Если же ребёнок собрался встретиться со знакомым из Сети, предложите ему пойти вместе с вами. Пообещайте, что будете наблюдать за встречей со стороны и останетесь незамеченными. Когда же вы после нескольких таких встреч убедитесь в том, что знакомый вашего сына или дочери безопасен, ребёнок сможет общаться и встречаться со своим приятелем уже без вашего контроля.

7. Расскажите, что не вся информация в Интернете достоверна, и приучите ребёнка советоваться с вами по любому непонятному вопросу. Хвалите ребёнка всякий раз, когда он задает вам вопросы о своей безопасности в Интернете.

8. Заведите семейный электронный почтовый ящик, чтобы у ребёнка не было необходимости заводить свой собственный. Если же у ребёнка есть свой электронный адрес, попросите предоставить вам от него пароли, но пообещайте, что не будете без надобности контролировать его переписку. Также стоит поступить и с аккаунтами в социальных сетях.

9. Запрещая что-то ребёнку в Интернете и ограничивая его доступ к различным сайтам, не забывайте всякий раз напоминать о том, что вы делаете это ради его безопасности, что даже взрослые становятся жертвами мошенников, а детей обмануть значительно легче. Но при этом помните, что чрезмерный навязчивый контроль может усилить желание ребёнка выйти за рамки дозволенного, поэтому доверительное и открытое общение с детьми зачастую гораздо эффективнее запретов. Соблюдайте в этом меру.

10. Приучите себя не просто интересоваться сайтами и группами, которые посещает ваш ребёнок, но и заходить на них, что позволит вам с одной стороны оценить их контент, а с другой – говорить с вашим сыном или дочерью на одном языке, что особенно важно для подростков.

Подростки являются наиболее уязвимой группой и подвергаются наибольшей опасности в Сети, потому как более активно используют возможности Интернета: ведут онлайн-дневники, общаются в чатах и различных социальных сетях, и при этом чувствуют себя взрослыми и самостоятельными.

При этом, помимо прочих опасностей, подстерегающих подростков в Сети, на сегодняшний день для них существует реальная угроза стать жертвой вербовки, в том числе экстремистской направленности, превращающей человека в послушного зомби.

Расскажите подросткам о признаках, по которым можно вычислить возможного вербовщика, в том числе вербовщика экстремистской или террористической направленности. Так, проинформируйте своих детей о том, что вербовщики ищут потенциальных «жертв», как правило, в группах, посвящённых компьютерным играм (особенно «стрелялкам»), знакомствам, а также в сообществах, объединяющих людей, столкнувшихся с какими-то жизненными проблемами или испытывающими депрессивное настроение. Однажды «постучавшись в друзья», вербовщик сразу начинает задавать много вопросов о личной жизни ребёнка, о его семье, о его тревогах и заботах, это помогает вербовщику найти точки, на которые потом можно надавить с целью психологического воздействия. Обычно вербовщик, войдя в доверие к несовершеннолетнему, начинает советовать ему «порвать со всеми», «начать новую жизнь», «расстаться с теми, кто тебя не любит и не понимает», а затем приглашает на встречу, где обещает новых друзей и новые интересы.

Родителям важно знать о том, не состоит ли ребёнок или подросток в так называемых «группах смерти». С этой целью, необходимо зайти на страницу несовершеннолетнего в социальной сети. Родителей должны насторожить посты с хэштегами: #морекитов, #тихийдом, #хочувигру, #млечныйпуть, #няпока, #ФилиппЛис, #мертвыедуши, #домкитов, #китобой, #рина, #infinityeye, #храмсмерти, #истина, #f53, #f57, #f58, #d28, ждуинструкцию и т.д.; «депрессивные» фотографии, на которых изображены лестничные пролеты, крыши многоэтажек, рельсы, порезы на венах, ножи и лезвия, а также всевозможные изображения китов; оккультных знаков, сатанинских символов, иероглифов; «фейки» в списке друзей ребёнка; на фейковых страницах мало личных фотографий, на аватарке может быть изображено животное, растение или символ; графа с информацией о себе либо пустая, либо заполнена частично; а имена у фейков нередко вычурные и фантазмагоричные.

Родителям следует обратить особое внимание, если:

1. Подросток может не достаточно высыпаться, даже когда рано ложится спать, а также следует проследить, спит ли он в ранние утренние часы.
2. Подросток часто рисует китов, бабочек, единорогов.
3. Состоит в группах в соцсетях, содержащих в названии следующее: «Киты плывут вверх», «Разбуди меня в 4.20», «f57», «f58», «Тихийдом», «Рина», «Няпока», «Море китов», «50 дней до моего...», «домкитов», «млечныйпуть», «150звезд», «ff33», «d28», «хочувигру».
4. Подросток закрыл в Контакте доступ к подробной информации, а в переписке с друзьями (на личной стене) есть фразы "разбуди меня в 4.20", "я в игре" и совсем уж настораживает, если на стене появляются цифры, начиная от 50 и меньше.
5. Подросток переписывается в вайбере или других мессенджерах с незнакомыми людьми, которые дают ему странные распоряжения.

Однако следует помнить, что размещение подобного контента (депрессивных статусов и картинок) на своей странице, может быть для подростка всего лишь данью моде. Поэтому, если вы нашли нечто подобное в социальных сетях вашего ребёнка, спокойно поговорите с ним и без паники и нотаций, предложите ему рассказать о том, как общаются подростки между собой в Интернете, что значат те или иные символы и фразы. Пусть это будет выглядеть с вашей стороны как интерес, а не как контроль. Если подросток пойдет с вами на разговор и охотно вам всё расскажет, то, скорее всего, бояться вам нечего.

Знайте, что те дети, кто действительно вступили в «группу смерти», становятся замкнутыми, потому что верят, что стали частью мира, спрятанного от посторонних глаз, они стали «избранными» и не должны никому выдавать свою тайну, даже своим родителям.

Опасности, которые существуют для несовершеннолетних в Интернет-пространстве, можно разделить на три основные группы:

доступная для детей негативная информация; противоправные и социально опасные действия самого несовершеннолетнего; целенаправленные действия третьих лиц в отношении несовершеннолетнего.

Наиболее опасными для несовершеннолетних в сервисах интернет-общения являются: педофилы, для которых дети становятся объектами развратных действий и преступлений против половой неприкосновенности; сектанты, навязывающие нетрадиционные, асоциальные отношения и ценности; интернет-аферисты (мошенники, онлайн-игроки и пр.), прививающие детям склонность к азартным играм, выманивающие у детей конфиденциальную информацию о

родителях и уровне материальной обеспеченности семьи, а также ставящие ребёнка в материальную и иную зависимость, а также кибербуллы, которые унижают и «травят детей». Кибербуллинг набирает обороты как со стороны злоумышленников, так и среди подростковых социальных групп.

Среди детей и подростков приобрели «моду» суицид и игры со смертью, селфхарм (самоповреждение), анорексия, экстремальные селфи, а также различные радикальные движения, например, против родителей и семьи, против школ и педагогов и другие.

В подростковом возрасте мальчики и девочки начинают интересоваться темами отношений с противоположным полом, темами достаточно сложными, но в то же время важными для них. При этом у одних подростков есть в запасе определённый нравственный и информационный багаж по данным вопросам, который они набирают из семьи, а у других его нет, и они могут находить информацию в дебрях Интернета, причём самую различную информацию по данным вопросам, зачастую, способную навредить им. Таких детей и подростков намного сложнее «вытащить» из информационных дебрей. Задача родителей не просто перекрыть доступ к нежелательной информации, а, прежде всего, целенаправленно и непрерывно информировать их демонстрировать им красоту, богатство и разнообразие отношений с представителями противоположного пола в реальной жизни.

Нередко несовершеннолетние сталкиваются с интернет-угрозами, не ставя при этом в известность родителей, а в ряде случаев, опасаясь их непонимания и не доверяя им.

Родители не уделяют должного значения интернет-безопасности и интернет-воспитанию детей. Важно помнить, что в интерактивном мире дети могут быть так же незащищены, как и в реальном мире, и поэтому важно сделать всё возможное, чтобы защитить их от опасностей.

Чтобы ваш ребёнок избежал зависимости от компьютера и Интернета, следует делать следующее:

- расположите вашего ребёнка или подростка к доверительному диалогу по вопросам интернет-безопасности. Объясните им то, что Интернет является не только источником необходимой полезной информации, но также и источником опасной информации, расскажите им о потенциальных угрозах, с которыми они могут столкнуться в Интернете;

- установите с вашими детьми «правила» работы с компьютером и гаджетами, познакомьте их с нормами времени, введите временные ограничения пользования компьютером и пребывания в виртуальном пространстве, так, например, для детей от 10 до 13 лет норма времени - 1,0 – 1,5 часа в день, от 14 до 17 лет - 1,5 - 2 часа в день; установите небольшое ограничение режима пребывания детей в виртуальном пространстве;

- знайте, что в возрасте до 4-5 лет ребёнок вообще не должен пользоваться компьютером, ноутбуком или планшетом; в этот возрастной период у детей развивается наглядно-действенное мышление, и ему полезны игры с кубиками, пирамидами, куклами, машинками и т. д., а чуть позже - ролевые игры с другими детьми, братьями и сёстрами или родителями. Для ребёнка важно осознать, насколько разнообразен окружающий его мир, в реальной жизни есть так много всего интересного: природа (парки, скверы, лес, речка), животные и птицы, кружки и секции, общение с разными людьми, музеи и театры, а, играя в планшете, он усвоит, то, что только на экране существуют разные миры, Читайте с ребёнком печатные книги, делайте поделки, рисуйте на бумаге. Берите ребёнка с собой в гости, на работу, на встречи с друзьями: пусть он видит, как общаются люди, знакомится с их чувствами и взаимоотношениями;

- помните, что в возрасте 4–5 лет ребёнок должен проводить за компьютером, ноутбуком или планшетом не более 30 минут в день. Количество времени, проведенного за компьютером, дозируйте так же, как, например, количество сладостей в день;

- определите вместе с детьми те интернет-ресурсы, которые можно и следует посещать, объяснив, что Интернет, в первую очередь, является средством информирования и обучения, и только второстепенно — развлечений и общения; желательно также договориться с вашими детьми, что новые игры и программы будут устанавливаться ими совместно с вами, родителями;

- введите ограничения по использованию гаджетов; дошкольникам, а также ученикам младших классов мобильный Интернет не нужен в повседневной жизни;

- информируйте ваших детей о том, что общение в Интернете с незнакомыми людьми нежелательно, эта мера предосторожности должна восприниматься детьми так же, как и нежелательность общения с незнакомыми людьми на улице!

- настройте компьютерную технику, которой пользуются ваши дети и подростки надлежащим образом, используя контент-фильтры, затрудняющие посещение определенных видов ресурсов на уровне оператора связи и на уровне операционной системы;

- ограничьте материалы, доступные детям через компьютер, вам помогут сделать это антивирусные программы и сами браузеры, так, например, Internet Explorer включает компонент Content Advisor, а **Kaspersky Internet Security**-компонент «Родительский контроль»;

- по возможности установите компьютер в общей комнате;

- приучайте детей рассказывать обо всём, что вызывает у них неприятные чувства или дискомфорт при посещении интернета;

- устраивайте один свободный от гаджетов день, когда вы всей семьей проводите время на прогулках, в спортивных занятиях, в гостях у бабушки и др.

- организуйте и контролируйте разнообразную занятость ваших детей и подростков (посещение кружков, спортивных секций, занятия по интересам);

- приобщайте детей и подростков к домашним обязанностям (пылесосить, вытирать пыль, сходить в магазин, вынести мусор и др.);

- ежедневно общайтесь со своими детьми, будьте в курсе возникающих у них проблем или конфликтов;

- играйте с детьми в настольные и другие игры, приобщайте их к играм из своего детства;

- контролируйте круг общения ваших детей, приглашайте их друзей в ваш дом;

- знайте те места, где ребёнок проводит своё свободное время;

- культивируйте в семье чтение печатных книг и журналов;

- учите ваших детей и подростков способам и правилам общения, способствуйте расширению их кругозора;

- научите детей способам снятия эмоционального напряжения и выхода из стрессовых состояний;

- осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ, которые используют ваши дети и подростки;

- ограничивайте своих детей и подростков выходить в Интернет бесконтрольно;

- объясните детям, что им запрещено делать покупки в Интернете, использовать программы мгновенного обмена сообщениями или посещать интернет-чаты, и только с вашего разрешения они могут скачивать музыку, фильмы или игры;

- формируйте у ваших детей устойчивое непримлемое отношение ко злу, а также активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения и деградации личности;

- помните о том, что родители являются для детей образцом для подражания,

поэтому сами выполняйте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм);

- проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми от компьютера и Интернета; не проводите ли вы час за часом в Интернете на глазах у ребёнка? Помните, что дети копируют поведение взрослых, и, если мама часами рассматривает фото в социальных сетях, а папа играет в компьютерные игры, то ребёнок усваивает то, что именно такое времяпрепровождение является нормальным;

- иногда проводите время за компьютером всей семьёй;

- прививайте вашим детям культуру поведения в IT-пространстве, постоянно осуществляя их интернет-воспитание и станьте положительным примером для ваших детей.

ЗНАЙТЕ, ЧТО ПРИ НЕУМЕЛОМ И БЕСКОНТРОЛЬНОМ ИСПОЛЬЗОВАНИИ ИНТЕРНЕТА, ОН МОЖЕТ СТАТЬ ОПАСНЫМ ДЛЯ ВАШИХ ДЕТЕЙ.

ПОМНИТЕ ВСЁ ВРЕМЯ О ТОМ, ЧТО ВАШИ ДЕТИ ЯВЛЯЮТСЯ САМЫМИ ДОРОГИМИ, КТО ЕСТЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ. БЕРЕГИТЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ!