**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**ГБУ ДПО РД «Дагестанский институт развития образования»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ**

**«Проведение родительских собраний и лекториев по вопросам обеспечения безопасности детей в информационно-телекоммуникационной сети интернет»**

**Махачкала - 2021**

УДК 37.018.2 ББК 74.66

Печатается по решению учебно-методического совета Дагестанского института развития образования от 2021г. Протокол №

Регистрационный №

**Автор – составитель:**

**Юнусов А.М.** –к.п.н., доцент кафедры специальной педагогики, психологии и профессионального образования ГБУ ДПО РД «ДИРО»

**Рецензент:** **Магомедов Ш.А.**, к.п.н., доцент кафедры педагогики ДГПУ

Настоящие рекомендации содержат краткую теорию по вопросам целенаправленного формирования у подрастающего поколения норм и правил безопасного поведения, воспитания личности, способной адаптироваться к социальным переменам, устойчивой к воздействию негативных факторов окружающей среды.

Материалы и рекомендации адресованы участникам районных (городских) родительских собраний, а также Управляющим и Попечительским советам, родительским комитетам.

**Содержание**

**Введение**………………………………………………………………….…….4

**Глава 1. Рекомендации по безопасному использованию сети Интернет с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся……….………………………………………………………….**5

**Глава 2. Рекомендации по проведению родительских собраний и лекториев по вопросам обеспечения безопасности детей в информационно-телекоммуникационной сети интернет………………26**

**Заключение…………………………………………………………………...51**

**Литература…………………………………………………………...............53**

**Введение**

Безопасность - необходимое условие развития общества, государства и цивилизации в целом. Крупнейшие природные и техногенные катастрофы, унесшие многие человеческие жизни, дают понять, что никто не застрахован от беды, а значит, каждый должен уметь противостоять возникающим угрозам. Важным условием развития общества является жизнеспособность подрастающего поколения в настоящем и будущем: от того, каковы позиции молодого поколения, его облик, мировоззрение, здоровье, настроенность на продуктивное существование зависит развитие общества в целом.

В молодежной среде происходит ценностная переориентация: через средства массовой информации распространяется негласная пропаганда насилия, наркотиков, суицидов, а в обществе материальные ценности превалируют над духовными, что препятствует формированию высоконравственной, социально-активной личности с четко выраженной гражданской позицией. В результате чего среди молодежи усилился негативизм, демонстративное отношение к взрослым, резко возросла и «помолодела» преступность, многие дети оказались на улице, за пределами воспитательной среды. Таким образом, сегодня можно наблюдать кризис российского общества, приводящий к тому, что молодежь, не имея целостного устойчивого мировоззрения, неспособная противостоять асоциальным явлениям, скатывается на путь цинизма, безверия и апатии, в то время, когда от подрастающего поколения зависит судьба будущего, реформы нашего общества, его духовное и нравственное благополучие, культурное развитие.

**Глава 1. Рекомендации по безопасному использованию сети Интернет с учетом возрастных и физиологических особенностей обучающихся**

Информационная безопасность детей – это состояние защищённости от вреда, который может причинить информационная продукция. Страдает физическое, психическое, духовное, нравственное развитие детей. Информационную продукцию классифицируют по категориям: для детей, которые не достигли шести лет; для детей от шести лет; от двенадцати лет; от шестнадцати лет и информационная продукция, которая запрещена для детей. В соответствии со ст. 5 Федерального Закона от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», к информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация [6]:

1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, заниматься проституцией, бродяжничеством или попрошайничеством;

3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

4) отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

5) оправдывающая противоправное поведение;

6) содержащая нецензурную брань;

7) содержащая информацию порнографического характера.

Современный мир – высокотехнологичный, высокоразвитый мир. В современном мире очень большой процент детей остается без ежечасного родительского внимания. Окружающая «компьютеризированная» среда таит в себе опасность возникновения Интернет-зависимости, вовлечения несовершеннолетних через социальные сети в преступную деятельность и т.д. В такой ситуации важно вовремя «заметить», обратить внимание на таких детей. Чтобы такие дети не оставались вне поля зрения близких им людей, родные должны быть готовы оказать соответствующую помощь таким детям. А для этого сами родители должны иметь соответствующую подготовку. И в этом вопросе школа может оказать помощь родителям в форме проведения родительских собраний, лекториев по вопросам обеспечения безопасности детей в Интернет-пространстве, недопущения вовлечения несовершеннолетних через социальные сети в преступную деятельность.

Такой опасности подвержены любой возрастной и социальной категории, вследствие того, что Интернетная сеть, на сегодняшний день, является кладезью информации, и плохой, и хорошей, той информационной средой, из которой дети черпают и полезную информацию в образовательных целях, но, одновременно получают и информацию, которая является запрещенной для детей, так как может нанести вред их физическому и психическому здоровью, духовному и нравственному развитию. В целях защиты детей особо важную роль имеет активная позиция, в первую очередь, родителей. Точно также как могут обучающиеся использовать возможности Интернет-сети в учебных целях так же они могут быть вовлечены в интернет-преступность, хулиганство, вредительство и т.д. 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. Исходя из вышеизложенного, и педагогам и родителям нужно уделять повышенное внимание вопросу обеспечения безопасности детей в Интернете. Для защиты детей можно использовать некоторые правила:

1. Установить вместе с детьми четкие правила посещения сайтов. Определить, какие сайты они могут посещать, какие – нельзя посещать. Объяснить детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что удастся отфильтровать все подобные сайты. Выберите сайты, которые можно посещать вашему ребенку, и заблокируйте доступ к неподходящим материалам. Настройте параметры безопасности вашего компьютера. Хорошей может стать идея разработки «семейного совместного документа» - соглашения по использованию сети Интернет, в котором можно описать права и обязанности каждого члена семьи в сфере пользования Интернет-пространством [5].

2. Помощь детям в выборе правильного регистрационного имени и пароля, не содержащей никакой личной информации.

3. Объяснение детям о необходимости защиты собственной конфиденциальности в сети Интернет. Т.е. о том, чтобы они никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки, а также пересылать интернет-знакомым свои фотографии.

4. Старайтесь регулярно проверять список контактов своих детей, чтобы знать с кем контактирует в Интернете ваш ребенок, чтобы убедиться, что они лично знают всех, с кем они общаются. Если ребенок интересуется контактами с людьми намного старше его, следует провести разъяснительную беседу.

5. 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 том, чтобы сопроводить ребенка на эту встречу. Всегда 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 могут 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. В тех случаях, когда знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника ребенка, с целью войти в доверие к ребенку, узнать личную информацию и договориться о встрече, для установления дружеских отношений с ребенком с целью вступления в сексуальный контакт, специалисты используют специальный термин «груминг». Используется также и другой термин - кибербуллинг - преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание, хулиганство, социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов. Для того чтобы предупредить кибербуллинг нужно научить детей, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями, ни в коем случае не писать грубых слов – читать грубости также неприятно, как и слышать, правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Объясните детям, что нельзя использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз. Старайтесь следить за тем, что ваш ребенок делает в Интернете, а также следите за его настроением после пользования Сетью [9].

Родителям важно вовремя заметить, что ребенок стал жертвой кибербуллинга, для того чтобы обезопасить:

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

2) Неприязнь к Интернету. Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В редких случаях детям действительно надоедает проводить время в Сети. Однако в большинстве случаев внезапное нежелание пользоваться Интернетом связано с проблемами в виртуальном мире.

3) Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция ребенка на звук электронного письма должна насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, поговорите с ним и обсудите содержание этих сообщений.

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

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 (например, педагогам-психологам, психологам). Они помогут построить диалог и убедить вашего ребенка признать существование проблемы и согласиться получить помощь. Например, на сайте «Дети онлайн» www.detionline.com открыта линия телефонного и онлайн-консультирования, которая оказывает психологическую и информационную поддержку детям и подросткам, столкнувшимся с различными проблемами в Интернете. На линии помощи «Дети Онлайн», работают психологи Фонда Развития Интернет и выпускники факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова, которые оказывают психологическую и информационную помощь по проблемам безопасного использования Интернета. Целевая аудитория — дети, подростки, родители и работники образовательных и воспитательных учреждений. Служба Линия помощи «Дети Онлайн» включена в базу единого федерального номера телефона доверия для детей, подростков и их родителей. Обратиться на Линию помощи можно по телефону 8-800-25-000-15, бесплатно позвонив из любой точки страны, либо по электронной почте: helpline@detionline.com.

9. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены. Следует объяснить детям, что нужно относиться к полученным из Интернет материалам осторожно и критически, так как опубликовать информацию в Интернет может абсолютно любой человек.

10. Родители могут контролировать деятельность детей в Интернете с помощью современных программ, которые могут фильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок, и с какой целью. Однако открытое, честное общение всегда предпочтительнее вторжения в личную жизнь.

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

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернет являются дошкольники. В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернет [12].

**Возраст от 5 до 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. Советы по безопасности в этом возрасте: - В таком возрасте желательно работать в Интернет только в присутствии родителей. - Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернет – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира. - Добавьте детские сайты в раздел Избранное. Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети. - Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартной функции «Родительский контроль». - Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернет информацию о себе и своей семье. - Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с работой в сети Интернет [3].

**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 функция «Родительский контроль» или то, что вы сможете увидеть во временных файлах по использованию Интернета. В результате, у вашего ребенка не будет ощущения, что вы глядите 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 Интернет. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями. По поводу использования электронной почты следует 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. Советы по безопасности в этом возрасте:

- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения.

- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

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

- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернет с помощью средств «Родительский контроль».

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

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

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартной функции «Родительский контроль».

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

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

- 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 вы можете узнать, например, по адресу: <http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightspam.mspx>.

- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями;

- 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 [11].

**Возраст 9-12 лет.** В данном возрасте дети, как правило, уже наслышаны о том, какая информация существует в сети Интернет. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств «Родительский контроль». Советы по безопасности в этом 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.

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

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартной функции «Родительский контроль».

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях 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 сети Интернет.

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

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

- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с пользованием Интернета. 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.

- 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 [15].

**Возраст 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. Советы по безопасности в этом возрасте:

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете. Часы работы в Интернет могут быть легко настроены при помощи средств «Родительский контроль» Kaspersky Internet Security 7.0.

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

- 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. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, убедитесь, что эти люди им знакомы.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартной функции «Родительский контроль».

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

- Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из Интернета.

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

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

- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с 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.

- 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.

- Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.

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

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

Обеспечивать родительский контроль в Интернете можно с помощью различного программного обеспечения. В качестве дополнительных средств контентной фильтрации я предлагаю использовать следующий программный продукт: Интернет Цензор Программа «Интернет Цензор» предназначена для предотвращения посещения сайтов, противоречащих законодательству РФ, а также любых сайтов деструктивной направленности лицами моложе 18 лет. Программа обеспечивает родителям полный контроль за деятельностью в сети их детей. Основной функцией «Интернет Цензора» является блокирование доступа к интернетсайтам, которые не входят в разрешенную белую базу сайтов, составленную и предложенную компанией-разработчиком, а также в список, составленный самими родителями. База сайтов, разрешённых компанией к посещению, постоянно обновляется. Обновления скачиваются программой с сервера компании автоматически раз в день. В дополнение к этому пользователь может воспользоваться кнопкой «Проверить обновления» в интерфейсе программы. Белый список в интерфейсе программы родители заполняют самостоятельно после скачивания и установки программы на домашний компьютер. Этот список для программы важнее, чем база компании-разработчика. При работе «Интернет Цензор» сначала обращается к «родительскому» списку разрешённых адресов. Кроме того, владелец программы может создать чёрный список ресурсов и запретить посещение сайтов, доступ к которым разрешён компанией-разработчиком. Таким образом, ваши запреты или разрешения будут приниматься во внимание в первую очередь. При включении режима фильтрации вместо запрещенных к просмотру ресурсов ваш браузер будет показывать страницу-заменитель. В случае, если на разрешенном ресурсе есть нежелательные элементы, замене подвергнется лишь часть страницы – та, что содержит части, не допущенные к просмотру. Замечание! В работе программы есть некоторые особенности. Это обстоятельство связано с тем, что мы предоставляем мощную защиту, не допускающую «пробоев» в фильтрации. Во время работы уже установленного «Интернет Цензора» если вы включили или выключили фильтрацию «Интернет Цензора», добавили сайты в чёрный или белый списки, то не забудьте закрыть и открыть заново все окна интернетбраузера (Internet Explorer, Google Chrome, Mozilla Firefox и др.) [2].

**Правовая основа обеспечения безопасности детства.**

Вопросы формирования государственной политики в области воспитания детей как неотъемлемого условия развития, процветания, национальной безопасности и целостности России, обеспечения духовно-нравственного здоровья и национально-культурной идентичности российского общества предполагают консолидацию всех профильных государственных институтов и институтов гражданского общества.

Правовой основой обеспечения безопасности детства являются важнейшие законодательные документы: Конституция РФ, Конвенция о правах ребенка, Всемирная декларация «Об обеспечении выживания, защиты и развития детей», закон «Об образовании в Российской Федерации», Концепция государственной семейной политики на период до 2025 года.

В последнее десятилетие обеспечение благополучного и защищенного детства стало одним из основных национальных приоритетов России:

- разработан комплекс мер по улучшению жилищных условий многодетных семей;

- ужесточены наказания за преступления против половой неприкосновенности несовершеннолетних;

- усилены меры по предотвращению алкоголизации и привлечения к табакокурению подростков;

- вступил в силу закон о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

- сформирован план первоочередных мероприятий и долгосрочных мер по поддержке семьи и защиты прав детей в условиях новой социально-экономической реальности.

**Основные понятия безопасности.**

Безопасность человека в широком смысле - это состояние его полного физического, социального и духовного благополучия, которое определяется внутренними (наследственность, физическое и психическое здоровье) и внешними (окружающая природная, антропогенная, техногенная, социальная среда) факторами.

Социальная безопасность - характеристика состояния общества, в котором гарантируется минимальный риск для жизни, физического и психического здоровья людей, обеспечивается социально приемлемый уровень социальных условий и предоставляемых социальных благ, определяющих качество жизни человека и общества.

Психологическая безопасность образовательного процесса - это состояние защищенности школьника от угроз его достоинству, душевному благополучию, позитивному мировосприятию.

Физическая безопасность характеризуется высоким уровнем здоровья и реализацией здорового и безопасного образа жизни. Здоровьеформирующее образование, реализуемое в образовательных учреждениях, включает совокупность учебно-воспитательных модулей, раскрывающих факторы риска нарушения здоровья: гигиеническая грамотность, рациональное питание, адекватная физическая активность, рациональный режим труда и отдыха, здоровый психологический климат, направленность на создание здоровой семьи, профилактика вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания) и заболеваний, передаваемых преимущественно половым путем.

Информационная безопасность детей - это состояние защищенности детей от информации, при котором отсутствует риск, связанный с причинением вреда их физическому, психическому, духовному и нравственному развитию, в том числе через Интернет [7].

Личная безопасность - это совокупность знаний, умений и навыков человека, выражающихся в его готовности защитить себя от неблагоприятного воздействия окружающей среды и наступления нежелательных последствий.

Культура безопасности - это способы разумной жизнедеятельности человека в области обеспечения безопасности; результаты этой жизнедеятельности и степень развитости личности и общества в этой области.

Культура безопасности жизнедеятельности ребенка - это совокупность трех компонентов: осознанного отношения к жизни и здоровью человека, знаний о безопасности жизнедеятельности человека и умений оберегать, поддерживать свои жизнь и здоровье.

Личность безопасного типа - человек, ориентированный на добро и способный к продуктивной деятельности по сохранению своего духовного и физического здоровья, защите окружающих людей и природы от внешних угроз на уровне высокоразвитых духовных качеств, навыков и умений.

Жизнестойкость - это система убеждений о себе, мире, отношениях с ним, которые позволяют человеку выдерживать и эффективно преодолевать стрессовые ситуации.

Родительская компетентность - наличие знаний, умений, опыта в области воспитания ребенка, а также необходимых личностных качеств и мотивов.

**Безопасность в семье.**

Семья - важнейший институт социализации ребенка. То, что человек в детские годы приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. Сила и стойкость семейных воздействий связана с тем, что они постоянны и длительны, ребенок стремится подражать поведению близких людей, учится действовать вместе с ними в реальных жизненных ситуациях, усваивает не только отдельные знания и навыки, но и стиль жизни, отношение к себе и другим людям, к окружающему миру.

В настоящее время большинством современных научных школ и направлений признана определяющая роль семьи в формировании культуры безопасности жизнедеятельности у детей. Школе, как правило, принадлежит ведущая роль в реализации таких компонентов процесса воспитания культуры безопасности, как формирование системы знаний об источниках опасности, средствах их предупреждения и преодоления, формирование физической готовности к выходу из опасных ситуаций. А такие базовые компоненты культуры безопасности, как мотивация к безопасности, компетенции безопасного поведения, психологическая готовность к преодолению опасных ситуаций, формируются прежде всего в семье. Однако многие родители недооценивают роль семьи в воспитании у детей безопасного поведения, недостаточно информированы в области воспитания культуры безопасности.

Один из важнейших вопросов, который рано или поздно необходимо решить всем родителям без исключения - обеспечение безопасности ребенка.

Как и любой другой образовательно-воспитательные процесс, воспитание безопасности включает в себя определенные знания, умения и навыки. Главная задача родителей - выработать у ребенка привычки безопасного поведения, условные рефлексы, которые помогут ему избежать опасных ситуаций и научат правильному поведению при столкновении с потенциальной опасностью.

Как обеспечить безопасность и здоровый образ жизни нашим детям? Ребёнок попадает в различные жизненные ситуации, выход из которых требует от него знаний и умений. Для того, чтобы ребенок не растерялся и принял правильное решение, необходимо: дать определенный объем знаний об общепринятых человеком нормах поведения; научить адекватно, осознанно действовать в той или иной обстановке, ситуации, помочь овладеть элементарными навыками поведения дома, на улице, в парке, в транспорте; развить у детей самостоятельность и ответственность. Важно научить ребёнка объяснять собственное поведение. Ребёнок, который сможет объяснить, что с ним происходит, помогает нам, взрослым лучше понять его, а значит, снимает многие проблемы и неприятности.

Пока дети находятся в заботливых руках родителей, взрослые, а тем более дети, не задумываются серьёзно над проблемами безопасности. Полностью оградить ребёнка от любых происшествий можно при условии, если взрослые будут целый день рядом с ним, не отойдут ни на шаг, да ещё станут держать его за руку. Но скоро наступит момент в жизни семьи, когда ребёнка нужно будет отпускать от себя. Готов ли ребёнок к самостоятельным шагам? Сможет ли защитить себя, избежать опасностей? Об этом надо думать и заботиться уже сейчас, пока он рядом с нами. Нельзя упускать время! Наверстать его, будет очень трудно. Каждая наша недоработка, касающаяся вопросов личной безопасности, впоследствии может обернуться бедой. Учитывая этот факт, постараемся дать вам некоторые советы и рекомендации.

Для приобщения ребёнка к безопасному поведению необходимо соблюдение некоторых принципов:

1. Последовательности:

Во избежание ситуаций, опасных для собственной жизни и жизни других людей, необходимо формирование определённой культуры мышления и поведения. Этот процесс должен проходить систематически и последовательно - от знакомого к незнакомому, любая ступень обучения опирается на уже освоенное в предыдущем опыте. Такую работу следует проводить уже с раннего возраста.

1. Воспитание собственным примером:

Важную воспитывающую функцию несёт собственный пример родителей. Свои наблюдения за реальным поведением взрослых дети предпочитают скучным нравоучениям. И если одно расходится с другим, то трудно требовать от ребёнка следования правилам. Пример старших в выработке у ребёнка стойкой привычки как вести себя в той или иной проблемной ситуации в соответствии с нормами и правилами поведения - главный фактор воспитания и дисциплинированного поведения.

1. Соответствие формы обучения возрасту ребёнка:

Целесообразность того или иного поведения должна выступать в контексте потребностей ребёнка, а также его возрастных возможностей. Процесс обучения ваших детей должен соответствовать его возрастным возможностям, граничащих со способами донесения информации в различных его формах.

1. Включенность обучения в контекст повседневной жизни.

В современном мире растет число вредных и опасных факторов жизнедеятельности, угрожающих как отдельному человеку, так и обществу в целом. Острота проблемы актуализирует задачу подготовки подрастающего поколения к предупреждению и преодолению этих факторов. Причем сегодня речь идет не просто об обучении детей основам безопасности жизнедеятельности, а о воспитании культуры безопасности как компонента общей культуры человека и формировании личности безопасного типа - личности безопасной для себя, для окружающих, для среды обитания, способной сознательно и ответственно относится к вопросам безопасности.

Психологическая безопасность - важнейшее условие полноценного развития ребенка, сохранения и укрепления его психологического здоровья. Психологическое здоровье, в свою очередь, - основа жизнеспособности ребенка, которому в процессе детства и отрочества приходится решать отнюдь непростые задачи своей жизни: овладевать собственным поведением, научиться жить, учиться и нести ответственность за себя и других, осваивать систему научных знаний и социальных навыков, развивать свои способности и строить образ «Я». Поскольку психологическое здоровье - условие жизненной успешности и гарантия благополучия человека в жизни, то, ни родителям, ни педагогам не стоит экономить силы на его формирование в детстве.

Проблема обеспечения информационной безопасности детей в информационно-телекоммуникационных сетях становится все более актуальной в связи с существенным возрастанием численности несовершеннолетних пользователей. В современных условиях развития общества компьютер стал для ребенка и «другом» и «помощником» и даже «воспитателем», «учителем». Между тем существует ряд аспектов при работе с компьютером, с сетью Интернет, негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье подрастающего поколения, порождающих проблемы в поведении у психически неустойчивых школьников, представляющих для детей угрозу. Какие же опасности ждут школьника в сети Интернет? Можно выделить следующие: суицид-сайты, на которых дети получают информацию о «способах» расстаться с жизнью; сайты-форумы потенциальных самоубийц; наркосайты. Интернет пестрит новостями о "пользе" употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления "зелья"; сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие: экстремизм, национализм, фашизм; сайты порнографической направленности; сайты знакомств. Виртуальное общение разрушает способность к общению реальному, "убивает" коммуникативные навыки подростка; виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам "проникнуть в мысли" и повлиять на взгляды на мир [14].

«Зачастую дети принимают все, что видят по телевизору и в Интернете, за чистую монету. В силу возраста, отсутствия жизненного опыта и знаний в области медиаграмотности они не всегда умеют распознать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации, не анализируют степень достоверности информации и подлинность ее источников. Мы же хотим, чтобы ребята стали полноценными гражданами своей страны - теми, кто может анализировать и критически относиться к информационной продукции. Они должны знать, какие опасности подстерегают их в сети и как их избежать» (П.А. Астахов, уполномоченный при Президенте Российской Федерации по правам ребенка).

Медиаграмотность определяется в международном праве как грамотное использование детьми и их преподавателями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке детей и их педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг.

Согласно российскому законодательству информационная безопасность детей - это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"). Преодолеть нежелательное воздействие компьютера возможно только совместными усилиями учителей, родителей (законных представителей) и самих школьников. Наша задача сегодня - обеспечение безопасности детей, не способных иногда правильно оценить степень угрозы информации, которую они воспринимают или передают, так как темпы информатизации оказались столь быстрыми, что и семья, и школа оказались не готовы к угрозам нового типа, методы борьбы с которыми еще только разрабатываются [13].

Достичь высоких результатов в воспитании невозможно без привлечения родителей (законных представителей). Очень часто родители (законные представители) не понимают и недооценивают угрозы, которым подвергается школьник, находящийся в сети Интернет. Некоторые из них считают, что ненормированное «сидение» ребенка в сети лучше, чем прогулки в сомнительных компаниях. Родители (законные представители), с ранних лет обучая ребенка основам безопасности дома и на улице, между тем «выпуская» его в Интернет не представляют себе, что точно также нужно обучить его основам безопасности в сети. Ребенок абсолютно беззащитен перед потоком информации, сваливающейся на него из сети. Наша задача выработать в нем критическое мышление. С родителями (законными представителями) необходимо вести постоянную разъяснительную работу, т.к. без понимания родителями (законными представителями) данной проблемы невозможно ее устранить силами только образовательного учреждения. Комплексное решение поставленной задачи со стороны семьи и школы позволит значительно сократить риски причинения различного рода ущерба ребенку со стороны сети Интернет. Обеспечение информационной безопасности и воспитание информационной культуры должно стать приоритетным направлением работы современного образовательного учреждения.

От успешного решения вопросов укрепления здоровья наших детей, подростков во многом зависит будущее нашей страны, будущее России, её экономическое, социальное и демографическое благополучие, обеспечение обороноспособности и безопасности страны и, самое главное, - физическое и нравственное здоровье наших граждан, всего общества.

**Глава 2. Рекомендации по проведению родительских собраний и лекториев по вопросам обеспечения безопасности детей в информационно-телекоммуникационной сети Интернет**

**Занятие 1.** Интернет: возможности или угроза?

1. Актуализировать проблему обеспечения безопасного пребывания детей и подростков в сети Интернет

2. Познакомить родителей с основными Интернет-угрозами

3. Совместно выработать основные рекомендации по обеспечению безопасности несовершеннолетних в сети

**Здравствуйте, уважаемые родители!**

Сегодня мы начинаем цикл встреч, посвященных теме Интернет безопасности наших детей, а может – и нас с вами? Давайте начнем с небольшой разминки и попробуем определить: что представляет для нас Интернет. Для этого я попрошу вас высказаться, какие, на Ваш взгляд, существуют плюсы и минусы присутствия в нашей жизни Интернета?

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

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

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

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

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

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

• Коммуникационные риски

• Контентные риски

• Электронные риски

• Потребительские риски.

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

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

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

И хорошо если по ту сторону будет такой же общительный крепыш без тёмных мыслей в голове.

К сожалению, так бывает не всегда. Мы говорим сегодня о серьёзных вещах. В первую очередь – это риски, которые связаны с сексуальными преступлениями в отношении несовершеннолетних в Интернете.

Немного терминологии:

• груминг – склонение детей к действиям сексуального характера;

• секс-чатинг – общение на сексуальные темы;

• секстинг – пересылка сообщений интимного содержания;

• sextortion (сексторшн) – шантаж с использованием материалов интимного характера.

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

Именно к шантажу с использованием материалов интимного характера относится подавляющая часть всех преступлений в Интернете, по которым возбуждают уголовные дела, когда дети и подростки оказываются пострадавшими. Но для того чтобы чем-то шантажировать, это что-то надо заполучить [1].

И многие юные пользователи, исходя из ложной анонимности, ложной невидимости и ложной безответственности, считают, что о том, что они 11 делают в Интернете, никто не узнает. И начинается нарушение общепринятых норм, касающихся обнажения, чем замечательно пользуются злодеи с той стороны экрана. Если у ребенка в телефоне есть видеокамера, а с той стороны экрана есть человек, который его может «взять на крючок», ребенка можно заставить делать все, что угодно и снимать все, что угодно.

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

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

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

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

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

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

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

Максимально точно заполните форму обращения, указывая правдивые данные о себе. В случае если Вы уже обращались с заявлением в полицию, нужно заполнить раздел «Уже обращались по данному вопросу?». В поле «Текст сообщения» нужно описать произошедшую ситуацию. Описывать нужно кратко, максимально точно, по возможности дать статическую ссылку на интернет-ресурс или аккаунт, перечислить все сохраненные материалы: скриншоты, расшифровки переписки, разговоров в чатах, логи, распечатка телефонных звонков и др.

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

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

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

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

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

Помимо незаконного, есть еще так называемый неэтичный контент: это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы, онлайн-игры и пр.), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр и т.д. При столкновении с этим типом контента, важно учитывать, случайно ребенок натолкнулся на контент, не соответствующий возрасту, или же он специально искал именно эту информацию [10].

Причем с неэтичным контентом ребенок может столкнуться не только в Интернете, но и при просмотре телевизора. Например, мама вместе с малышом смотрела мультфильм по телевизору и случайно уснула. А после мультфильма 13 телеканал транслирует боевик или ужасы… Бывает, к сожалению, и так, что взрослые сознательно разрешают детям потреблять контент, не соответствующий возрасту: фильмы, игры и пр.

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

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

Возрастной рейтинг определяется экспертным заключением в соответствии с действующим законодательством. Он нужен, чтобы оградить наших детей от информационной продукции, не соответствующей по тематике, содержанию и художественному оформлению. Не соответствующий контент может привести к серьёзным последствиям для физического, психического, духовного и нравственного развития детей. С механизмом рейтингования, а также критериями оценки информационного контента вы можете ознакомиться в федеральном законе «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1. Проверяйте и поддерживайте актуальность антивирусных программ и программ родительского контроля. Если вы не разбираетесь в этом – позовите на помощь специалиста.

2. Расскажите о последствиях перехода по непроверенным ссылкам, необдуманных «лайков» и репостов. За некоторые из них, как мы помним, может быть и уголовная ответственность.

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

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

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

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

А интимный контент нельзя отправлять никогда и никому.

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

4. При общении в Интернете дети должны быть дружелюбными с другими пользователями, нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз. Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы они поступали с тобой.

5. Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей – не вступать в агрессивное взаимодействие, блокировать троллей или вовремя выходить из мессенджеров, чатов. В цифровой среде уйти от неприятного разговора проще простого – достаточно выключить компьютер.

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

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

Есть ли у вас вопросы?

Получение обратной связи

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

**Занятие 2.** Интернет и ребенок: возраст, время, контроль, ограничения

1. Познакомить с возрастными особенностями использования Интернета детьми и подростками

2. Познакомить с рекомендациями по ограничению времени в Интернете

3. Совместно выработать шаги по уменьшению времени нахождения в сети

**Здравствуйте, уважаемые родители!**

Обсуждение домашнего задания.

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

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

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

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

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

Дети младшего школьного возраста активно осваивают виртуальное пространство, любят путешествовать по Интернету, играть в сетевые игры. Стоит помнить, что этот возраст является самым чувствительным для освоения моральных, культурных норм, ценностных, духовных ориентаций. Этот период наиболее благоприятен для формирования базовых навыков и усвоения основных правил безопасного использования Интернета [12].

Младшие подростки в соответствии с возрастными особенностями более активно начинают использовать Интернет для коммуникации. Общение в чатах, мессенджерах, в социальных сетях представляет для них наибольший интерес. В то же время некоторые особенности онлайн-общения подростков (высокий уровень активности, хаотичное блуждание по Интернет-ресурсам, агрессивная самопрезентация) являются потенциальными источниками угроз для их безопасности, например, таких, как установление случайных контактов с незнакомцами, вовлечение в антисоциальные группы, возникновение различных конфликтных ситуаций. Для нивелирования рисков, связанных с Интернет-общением, в этом возрасте целесообразно расширение представлений о правилах личной безопасности при онлайн-коммуникации.

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

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

Теперь о временных ограничениях.

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

• для учеников I-IV классов время за компьютером на уроке не должно превышать 15-ти минут,

• для учеников V-VII классов – 20 минут,

• для учеников VIII-IX классов – 25 минут,

• для старшеклассников X-XI классов на первом часу учебных занятий – 30 минут и на втором – 20 минут.

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

• для обучающихся II-V классов – не более 60 минут;

• для обучающихся VI классов и старше – не более 90 минут.

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

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

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

Мнение педиатров еще жестче. Врачи не рекомендуют допускать к компьютеру/Интернету детей до 7 лет (это вообще возможно?). В 7-10 лет время за компьютером рекомендовано ограничить 30 минутами в день. Детям 18 10-12 лет разрешается до 1 часа за компьютером, а старше 12 лет – не более 1,5 часов с обязательными перерывами.

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

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

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

Ограничивать компьютерное время для ребенка – ваша обязанность.

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

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

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

Итак, начнем с самых маленьких.

1. До трех лет детям вообще нельзя давать гаджеты. В этом возрасте малыш должен познавать мир, исходя из практического опыта: из того, что он видит, слышит, ощущает, осязает. И первое впечатление от мира должно быть реальным, а не виртуальным. Компьютер, как вы понимаете, стирает эти границы. Как с конфетами – если не давать, он и просить не будет. Важно: если у вас есть старшие дети, проследите за тем, чтобы они невзначай не заинтересовали малыша яркой игрушкой на планшете. Почему это важно, мы еще раз обсудим во время следующей встречи.

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

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

• Общайтесь с ребенком. Никакой компьютер не заменит общения с мамой и папой.

• Играйте вместе с ребенком. Конечно, в строго отведенное время, но вместе. Заранее подыщите игру, которая будет полезна для развития чада, и проведите время с пользой.

• Спрячьте компьютер на пару дней и займите это время пикниками на природе с поисками заранее спрятанного «клада», интересными развлечениями в городе и домашними вечерами с «лего», созданием бумажных змеев и пр. Покажите ребенку, что мир без компьютера может быть интересен.

• Отведите малыша в кружок. Выбирайте такой кружок, в который малыш будет бежать каждый день, забыв не только о компьютере, но и о вас. Ежедневное общение со сверстниками и преподавателем, новые знания и положительные эмоции положительно отразятся на развитии ребенка.

3. Младший школьник. Советы в общем-то те же, но поробуем их немного дополнить в соответствии с возрастом.

• Заведите несколько ежедневных традиций. Во время приема пищи – никаких ТВ и телефонов-компьютеров за столом. Семейный ужин обязательно готовьте вместе – с сервировкой, интересными блюдами и созданием приятной атмосферы. Пусть ребенок принимает в этом участие. Достаточно его увлечь, а там – считайте, что на 2-3 вечерних часа ребенок вами у интернета отвоеван. После ужина – прогулка. Можно собирать листья на гербарий, лепить снеговиков, играть в футбол, кататься на роликах, ездить на велосипедах или рисовать пейзажи с натуры. Главное, вызвать положительные эмоции у ребенка [8].

• Покажите ребенку «на пальцах», сколько времени он теряет зря. Распишите на бумаге, нарисуйте схему – «вот сколько ты просидел за ноутбуком за этот год, а мог бы уже научиться играть на гитаре (стать чемпионом в каком-нибудь виде спорта, вырастить сад и пр.). подтвердите свою готовность помочь в этом ребенку своими действиями – запишите его в спортивную секцию, купите гитару, подарите фотоаппарат и учитесь вместе искусству фотографии, откопайте на антресолях выжигатель по дереву и пр.

• Как можно чаще увозите ребенка из города. Поищите интересные и безопасные способы отдыха – катамараны, горные тропинки, прогулки на лошадях, путешествия, велосипедные прогулки из города в город с ночевками в палатках, и пр. Покажите чаду реальность «оффлайн» - захватывающую, интересную, с массой впечатлений и воспоминаний.

•У каждого ребенка есть мечта. «Мам, я хочу быть художником!». «Валяй», отвечай мама и покупает сыну фломастеры. А ведь можно дать ребенку реальный шанс – попробовать свои силы в этом деле. Устроить чадо в художественную школу или нанять преподавателя, вложиться в краски, кисти и мольберты, добиться регулярности занятий. Да, вы потратите немало времени, но ребенок будет сидеть над холстом вместо компьютера, а уж о пользе сего мероприятия и говорить не приходится. Если через год ребенок устанет от этих художеств – ищите новую мечту, и снова в бой!

1. Подросток.

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

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

• Спорт, секции и пр. Удовольствие, которое ребенок получает от спорта, танцев и других подвижных занятий, не сравнится с радостью от очередного «лайка» или «партии» в стрелялки. Любит пострелять в интернете? Отведите его в соответствующую секцию – пусть стреляет в тире или на пейнтболе. Хочет в бокс? Отдайте его в бокс. Дочь мечтает о танцах? Купите ей костюм и отправьте туда, куда ей хочется. Ребенок стесняется общения в реальной жизни? В виртуале он – смелый супергерой? Отведите его на тренинг, где помогут воспитать в себе уверенного сильного человека. • Станьте вашему ребенку другом. В этом возрасте приказной тон и ремень – не помощники. Сейчас ребенку нужен друг. Слушайте свое чадо и участвуйте в его жизни. Интересуйтесь его желаниями и проблемами – именно в них вы найдете все ответы на вопрос «как отвлечь…».

• Дарите ребенку абонементы в спортзал или на фитнесс, билеты на концерт или путевки в молодежные лагеря отдыха. Постоянно ищите способы – занять подростка реальным интересным делом, которое будет и полезным, и эмоционально насыщенным. Исходите из того – чего не хватает вашему ребенку, от чего конкретно он бежит в интернет. Вполне возможно, что ему просто скучно. Это самый легкий вариант (найти альтернативу будет несложно).

• Самореализация. Сейчас самое время – глубоко и полностью погрузиться в ту сферу интересов, которая уже наверняка засела в голове ребенка. До взрослой жизни – совсем чуть-чуть. Если ребенок уже нашел себя, но не имеет возможности развиваться в выбранном направлении – дайте ему эту возможность. Поддержите морально и материально.

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

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

Принципы формирования позитивного авторитета родителя:

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

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

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

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

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

6. Относитесь к ребенку как к другу. Сделать это очень трудно, но, чтобы облегчить задачу, есть нехитрый способ: ответьте себе на вопрос, что вы могли бы позволить себе в отношении своих друзей: командовать; распоряжаться их вещами; нервничать из-за того, что они поступают посвоему; публично указывать на их недостатки; решать за них, с кем им дружить. А теперь ответьте на этот же вопрос в отношении своего ребенка и сравните результаты и сделайте вывод: ваш ребенок – ваш друг?

Есть ли у вас вопросы?

Обратная связь.

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

**Занятие 3.** Интернет-зависимость: кто виноват и что делать?

1. Познакомить с понятием «Интернет-зависимость (кибераддикция)»

2. Познакомить с основными симптомами Интернет-зависимости

3. Обсудить механизмы формирования зависимости от Интернета, гаджетов

4. Выработать меры профилактики Интернет-зависимости у детей

5. Предложить варианты социальной поддержки в ситуациях возникновения Интернет-угроз.

**Здравствуйте, уважаемые родители!**

Обсуждение домашнего задания

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

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

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

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

На формирование их личностей большое влияние оказали современная доступность информации и всеобщая публичность благодаря Интернету. Представители этого поколения остро переживают утрату современных средств связи. Оставшись без гаджета, они с трудом выбирают иной вид досуга. Они не устанавливают прочных связей, если им что-то не нравится, они просто выбирают другой вариант – глобальная сеть дарит кучу возможностей. Эти люди предпочтут получить быстрый результат, а не добиваться амбициозной цели. Их главная мотивация – интерес. Жизнь этого поколения неотрывно связана с гаджетами и социальными сетями. Для них характерно так называемое «клиповое» мышление - способ восприятия окружающего мира в виде мозаики, паззлов, когда в сознании формируется яркий, но фрагментарный и кратковременный образ, который тут же сменяется другими – подобными ему [13].

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Сначала мы еще пытаемся придерживаться твердых позиций и пока еще помним о вреде чрезмерного нахождения перед телевизором или компьютером (где-то мы что-то такое читали…, а может рассказал кто…). Но постепенно гаджеты и телевизор начинают восприниматься как естественный помощник, неотъемлемая часть жизни… («Интернет отключили… чем же занять-то теперь? Надо будет обязательно установить парочку оффлайнигрулек, развитие прежде всего!»). Мы активно формируем у ребенка восприятие того, что компьютер – благо, а Интернет – награда: «Сделаешь уроки, тогда сможешь поиграть на компьютере (планшете, смартфоне)», «Будешь хорошо учиться – куплю смартфон последней модели и Интернет подключу». И конечно же, самое страшное наказание – выключение гаджета, 25 или еще «лучше»: «Ну ты доигрался! Неделю не будешь к компьютеру подходить, будешь книжки читать!»

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

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

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

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

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

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

Наиболее часто выделяют три основных симптома Интернетзависимости:

1. Синдром отмены (отсутствие доступа в Интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы – головную боль, бессонницу и т.д.)

2. Потеря контроля за временем и своим поведением

3. Замена реальности (использование Интернета вытесняет другие сферы деятельности, выходит на более важную ступеньку в иерархии жизненных ценностей ребёнка, чем друзья, школа, игрушки).

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

Сформулировать проблему в форме: «Он весь день сидит в интернете» не достаточно. Важно проанализировать причины: чем, зачем и почему он там занимается? В психологической практике зачастую факторами, располагающими к формированию чрезмерного использования Интернета, 26 является отсутствие тёплых доверительных отношений с родителями, сверстниками, отсутствие возможности полноценного общения. У каждого ребенка должны быть друзья. Если не получается завязать дружеские отношения в классе, надо найти место, где получится: это могут быть кружки или секции, друзьями могут стать близкие по возрасту родственники, с которыми можно общаться более часто [14].

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

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

1. Сайт Проекта Фонда Развития Интернет «Дети России Онлайн». На этом ресурсе открыта линия помощи «Дети онлайн» – служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. Кроме того, доступна электронная подписка на журнал «Дети в информационном обществе», который посвящен актуальным вопросам влияния современных инфокоммуникационных технологий на образ жизни, воспитание и личностное становление подрастающих поколений.

2. Телефон доверия для детей, подростков и их родителей 8-800-2000- 122. По этому телефону дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь.

Конфиденциальность и бесплатность – два основных принципа работы детского телефона доверия. Это означает, что можно получить психологическую помощь анонимно и бесплатно, и тайна обращения гарантируется. Помощь можно также получить и на сайте телефона доверия в режиме онлайн-общения.

И, наконец, за психологической помощью Вы можете обратиться непосредственно в региональный центр психолого-медикосоциального сопровождения.

Есть ли у вас вопросы?

Обратная связь.

Спасибо за активное участие и до новых встреч!

**Заключение**

В общешкольном плане работы, в планах воспитательной работы классных руководителей, социального педагога, руководителей кружков и секций, библиотеки должна быть определена система организуемой деятельности по формированию у школьников ценностей собственной жизни и здорового образа жизни, развитию коммуникативных навыков, личной ответственности за свое поведение, самореализацию в творчестве и учебе. Исходя из целей первичной профилактики, в учебном процессе учителя учитывают возможности компьютерного моделирования, проектной деятельности. В процессе изучения учебных дисциплин используется виртуальный комплекс для проведения уроков и факультативов. Работа с компьютером позволяет создать оптимальные условия для изучения материала учебных дисциплин, расширяет поле наглядности, которое значительно сужено или отсутствует во многих учебниках. Сочетание визуального и слухового восприятия позволяет учащимся лучше понимать изучаемый материал, способствует запоминанию и восприятию информации, активному ее осмыслению и значимости для собственного развития. Использование в процессе обучения информационных технологий не только позволяет учащимся эффективно усваивать учебный материал, но и помогает сделать процесс обучения разнообразным и увлекательным, расширяет возможности преподавания в выборе средств, методов и технологий.

Работа с родителями должна быть направлена на улучшение детско-родительских отношений, противодействие формированию интернет - аддикции. Она осуществляется через родительские собрания. Примерная тематика таких собраний: «Опасности интернет-аддикции и признаки ее возникновения у подростков», «Воспитание компьютерной культуры», «Влияние Интернета на личность подростка». В рамках проводимых собраний следует также организовывать обсуждение проблем в формате круглого стола. Рекомендуемая тематика обсуждения: «Безопасный Интернет», «Ребенок в Интернет – сети», «Вредные привычки - непоправимый урон здоровью подростка», «Мой день без компьютера». Хорошо зарекомендовали себя, проведенные в ряде школ, научно-практические конференции, Дни здоровья, конкурсы рисунков, слоганов, плакатов, тематические библиотечные часы, групповые и индивидуальные консультации по конкретным проблемам, с которыми сталкиваются родители. Все эти мероприятия помогают устанавливать контакт между родителями и детьми, улучшают психологический климат в семье. Они расширяют знания о положительной и отрицательной значимости Интернета в жизни их детей, об опасностях, которые он несет в себе, о способах его профилактики. Участие в субботниках, волонтерство развивают у подростков умение понимать состояние другого человека, развивать социальные навыки, формируют новые ценности.

**Литература**

1. Безмалый В.Ф. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет.[Электронный ресурс] URL: http://www.ifap.ru/library/book331.pdf

2. Безопасность детей в Интернете URL: <http://www.microsoft>. com/rus/childsafety

3. Безопасный Интернет для детей: законодательство, советы, мнения, международный опыт. [Электронный ресурс]. URL: http://ideti.org/

4. Интернетугрозы и эффективное противодействием им в отношении пользователей. http://www.saferunet.ru/

5. Интерактивный курс “Основы безопасности детей и молодежи в интернете”. [Электронный ресурс] URL: <http://www.microsoft.com/>eesti/ haridus/ veebivend/ koomiksid/rus/html/etusivu.ht

6. Личная безопасность. Основы безопасности жизни. Рекомендации взрослым: как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным. http://www.obzh.info/novosti/novoe/bezopasnostdeteivinternete.html

7. Методические рекомендации для педагогических работников по профилактике терроризма и экстремизма в образовательных организациях (письмо Министрства образования и науки Российской Федерации от 16 июня 2016 года 309 – 1467).

8.Методические рекомендации по проведению уроков безопасного Интернета в школах [http://www.ligainternet.ru/encyclopedia - Of-security/parents-and-teachers/parents – and- teachers-detail.php?ID=3652].

9. Ольхова Н.Е. Беседа с родителями “Интернет - зависимость”. [Электронный ресурс]. //Электронно педагогический журнал Большая перемена. URL: <http://www.pomochnikvsem>.ru/load/publikacii\_pedagogov/ klassnoe\_rukovodstvo/beseda\_s\_roditeljami\_internet\_zavisimost/37102567

10. Полезный и безопасный интернет. Правила безопасного использования Интернета для детей младшего школьного возраста: методическое руководство/под редакцией Г.У.Солдатовой. – М.: Федеральный институт развития образования

11. Рекомендации по пользованию социальными сетями и онлайн играми

URL: http://do.znate.ru/docs/index30424.html

12. Родителям о безопасном интернете. URL: <http://74322s004.edusite.ru/> p67aa1.html

13. Российская государственная детская библиотека. Ресурс для детей и родителей. Правила безопасного Интернета. Обзор программных продуктов для безопасного Интернета. Как защититься от Интернет - угроз. Ссылки на электронные ресурсы, информирующие об опасностях и защите в Сети. URL:http://www.rgdbы.ru/innocuousinternet

14. Club Symantec единый источник сведений о безопасности в Интернете. Статья для родителей «Расскажите детям о безопасности в Интернете». Информация о средствах родительского контроля.URL: http://www.symantec.com/ru/ru/norton/clubsymantec/library/article.jsp?aid=cs\_teach\_kids

15. Тест на выявление интернет - зависимости. URL: <http://www.psyhelp.ru> /internet/test.php

16.Фонд развития Интернет. Информация о проектах, конкурсах, конференциях и др. по компьютерной безопасности и безопасности Интернета. URL: http://www.fid.su/

17.Энциклопедия информационной безопасности. [Электронный ресурс] URL: http://www.securelist.com/ru/encycloped