

## Памятка родителям

В настоящее время дети активно пользуются Интернетом, а зачастую проводят в Сети даже больше времени, чем взрослые. Юные пользователи осваивают сервисы мгновенных сообщений (ICQ и пр.), общаются на форумах и в чатах, каждый день узнают много новой увлекательной и образовательной информации. Использование современных информационных технологий, несомненно, полезно, но не всегда безопасно для детей.

Начинать свое знакомство с виртуальной реальностью ребенок должен под присмотром взрослых. Именно родители и преподаватели смогут ответить на все "почему" и "как", а также предостеречь от возможных опасностей и ошибок.



### Основные советы:

-  Прежде, чем позволить ребенку пользоваться Интернетом, расскажите ему о возможных опасностях Сети (вредоносные программы, небезопасные сайты, интернет-мошенники и др.) и их последствиях.
-  Объясните ребенку, что при общении в Интернете (чаты, форумы, сервисы мгновенного обмена сообщениями, онлайн-игры) и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите ему выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
-  Объясните ребенку, что нельзя разглашать в Интернете информацию личного характера (номер телефона, домашний адрес, название/номер школы и т.д.), а также "показывать" свои фотографии.
-  Четко определите время, которое Ваш ребенок может проводить в Интернете, и сайты, которые он может посещать.
-  Помогите ребенку понять, что далеко не все, что он может прочесть или увидеть в Интернете - правда. Приучите его спрашивать то, в чем он не уверен.
-  Не позволяйте Вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без Вашего разрешения или в отсутствии взрослого человека.
-  Объясните ребенку, что нельзя открывать файлы, полученные от неизвестных пользователей, так как они могут содержать вирусы или фото/видео с негативным содержанием.
-  Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены антивирусные программы, средства фильтрации контента и нежелательных сообщений.
-  Контролируйте деятельность ребенка в Интернете с помощью специального программного обеспечения.
-  Проверяйте актуальность уже установленных правил. Следите за тем, чтобы Ваши правила соответствовали возрасту и развитию Вашего ребенка.

## Безусловные преимущества использования Интернет

В настоящее время Интернет стал неотъемлемой частью повседневной жизни, бизнеса, политики, науки и образования.

Использование Интернета дома и в образовательных учреждениях позволяет повысить эффективность обучения, а так же получать свежие новости в интересующей области не только родителям и педагогам, но и учащимся, в том числе школьникам.

## Скрытые и открытые угрозы Интернет

Однако бурное развитие Интернета несет также существенные издержки. Современная научно-образовательная информационная среда характеризуется большим количеством образовательных ресурсов с неструктурированной и мало того, еще и не всегда достоверной информацией. Объем подобных ресурсов растет в геометрической прогрессии. Таким образом, неуклонно возрастает потребность в обеспечении эффективного использования информационных научно-образовательных ресурсов.

Кроме того, наряду с полезной и необходимой информацией пользователи сталкиваются ресурсами, содержащими неэтичный и агрессивный контент. Порнография, терроризм, наркотики, националистический экстремизм, маргинальные секты, неэтичная реклама и многое другое — яркие примеры контента, с которым могут соприкоснуться дети и подростки.

Бесконтрольное распространение нежелательного контента противоречит целям образования и воспитания молодежи.



Отказываться от благ информационных технологий бессмысленно, но бесконтрольный доступ детей к Интернету может привести к:

- ■Киберзависимости
- ■Заражению вредоносными программами при скачивании файлов
- ■Нарушению нормального развития ребенка
- ■Неправильному формированию нравственных ценностей
- ■Знакомству с человеком с недобрыми намерениями

Со способами защиты от кибер угроз Вы можете ознакомиться в соответствующем разделе, а так же прочитать статьи, посвященные данной тематике.

## **Зомби в паутине. Когда увлечение Интернетом превращается в зависимость?**

В Москве появились первые клиники, в которых лечат от интернет-зависимости. Сколько времени вы ежедневно проводите в Сети? А ваш ребёнок? — 5 часов в сутки — это уже тревожный показатель, — считает Владимир Малыгин, доктор медицинских наук, профессор, завкафедрой психологического консультирования и психотерапии МГМСУ. — Но продолжительное застревание в Сети — не единственный повод говорить о наличии зависимости. Важно и то, что именно человек делает в Интернете. Одно дело, если это его работа, производственная необходимость, и другое — если он бесцельно, как по мусорной свалке, ползает по поисковым сайтам, удовлетворяя своё любопытство. Или играет в сетевые игры, общается в чатах, знакомится, занимается киберсексом, при этом отказываясь от нормального личного общения, от дружбы, любви, учёбы, карьеры. Вытеснение радостей и интересов реальной жизни — самый важный признак наличия зависимости.

### **Провода обрезать бесполезно**

Через злоупотребление Интернетом — когда с ним забавляются, как с новой игрушкой, — проходят все. Но не все остаются в виртуальном пространстве.

В зависимости от свойств характера люди обращаются к разным ресурсам Интернета.

Тот, кто вспыльчив, эмоционально неустойчив, агрессивен, скорее подсядет на различного рода «стрелялки» — игры, которые часто связывают с совершением преступлений в реальной жизни. Мы изучали поведение таких людей и обнаружили у них повышенный уровень агрессивности и тревожности. Можно предположить, что у некоторых из них игра агрессию снижает, у других, наоборот, ещё больше повышает. И хотя нельзя сказать, что деструктивные игры напрямую провоцируют преступления, в любом случае они не обучают человека нормальному поведению. Поэтому их, прежде чем допускать к продаже, необходимо подвергать психологической экспертизе, как в большинстве стран.

К многоуровневым онлайн-играм, общению в чатах чаще обращаются робкие, тревожные, погруженные в себя подростки. Им сложно решать частые в этом возрасте межличностные конфликты, а в Интернете общение спокойно, безопасно. Чаще всего за помощью обращаются родители студентов. Пока ребёнок учится в школе, возможности пользования Всемирной паутиной у него всё же ограничены. Да и конфликты со сверстниками пока ещё не воспринимаются слишком серьёзно. Но на первом-втором курсе начинаются проблемы. С высокой долей вероятности они возникают у детей, которые рано пошли в школу, досрочно поступили в вуз. Они всегда находятся среди старших, которые их отвергают, и скрываются от обидчиков за волшебным монитором. Опасность — не в пребывании в Интернете, а в том, что зависимость от виртуального пространства вызывает задержку социального и эмоционального развития — неспособность работать и достигать результата, иметь друзей, создать семью. Основная проблема формирования интернет-зависимости зачастую не в этих детях, а в их родителях. Ведь умение понимать людей, общаться закладывается в семье. Чувства развиваются через их переживания, через разговоры, которые ведутся дома во время ужина. Часто оказывается, что в семьях интернет-зависимых люди никогда в жизни не ели за одним столом. Никогда!

Так как же вернуть человека в реальную жизнь из виртуальной? Механические ограничения — программы по контролю доступа и даже попытки обрезать провода — не помогут. Один мой пациент — студент — просто сбежал из дома, где родители пытались его контролировать, в интернет-кафе и жил там неделю. Это довольно распространённый случай. Кроме того, я категорически против помещения таких людей в больницы или в специальные лагеря, как это делается в Китае. Временные ограничения ничего не дают, если человека не научить дружить, если не изменить его ценности. Первым делом нужно обратиться к психотерапевту — именно врачу, чтобы исключить наличие других заболеваний. Ребёнок с вами наверняка не пойдёт. Но, возможно, в этом и нет необходимости. Главное — изменить своё отношение к детям должны сами родители.

## Попались в Сеть

Согласно статистике, в США от Интернета зависимы 3-5% взрослого населения. Боюсь, что это неточные данные. В Южной Корее считают, что злоупотребляют Сетью 40% школьников, а от 10 до 15% — зависимы. Примерно такие же цифры в Китае. В России эта проблема станет очень актуальной в течение ближайших 10 лет. К нам уже обращаются не только из Москвы, но и из других крупных городов. Тем временем специалистов в этой области — единицы. Поэтому в ближайшее время мы с коллегами выпустим методический материал для школьных психологов, учителей и родителей.

Сегодня значительная часть общения проходит в Интернете. И мы не знаем, какие изменения это повлечёт для будущего поколения: насколько важным будет для них живое индивидуальное общение, обмен эмоциями? Но уже очевидно, что злоупотребление виртуальной реальностью приводит к настоящей инвалидности. Мне известны молодые люди 30-35 лет, которые не могут работать, содержать и обслуживать себя. Родные кормят их с ложечки прямо возле компьютера.

### Первые признаки интернет-зависимости:

- долгое нахождение в Сети,
- бесцельное её использование,
- вытеснение других интересов,
- снижение настроения, проявление агрессии при невозможности войти в Интернет.

Источник: [Аргументы и факты](#)

25.11.2009

<http://content-filtering.ru/Eduandinet/>

Содержание раздела

- [Использование сети Интернет](#)
- [Классификация Интернет-угроз](#)
- [Способы защиты от Интернет-угроз](#)
- [Советы и рекомендации](#)

[Полезные ссылки](#)