

Методические рекомендации по профилактике информационной безопасности школьников в сети Интернет



Методические рекомендации посвящены профилактике Интернет-зависимости детей и подростков в современном обществе.

Методические рекомендации предназначены для родителей и специалистов социально-психологической службы образовательных организаций.



21 век характеризуется активным внедрением и развитием информационных технологий, что накладывает отпечаток на все сферы жизни общества и способствует включению населения в различные информационные потоки. Последние два десятилетия отметились распространением сети Интернет как в профессиональной, так и в повседневной жизни десятков миллионов людей. Через Интернет делаются покупки, происходит общение, распространяется информация, реализуются образовательные проекты и многое другое. Понятно, что проблема использования Интернета подростками становится все более актуальной.

В России вопрос вреда, наносимого ребенку той или иной информацией, рассматривается на государственном уровне. Федеральный закон 29.12.2010 N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» - нормативный акт, предусматривающий отнесение информационной продукции к одной из пяти категорий и запрещающий её распространение среди детей в зависимости от их возраста.



Интернет зависимость –это явление, которое в последние годы приобрело поистине впечатляющий размах. Особую опасность представляет она для детей и подростков, ведь им гораздо сложнее самостоятельно справиться с влечением и вовремя остановиться в своём пристрастии к онлайн-жизни.

Наряду с несомненной пользой и преимуществом компьютера, бессистемное и длительное просиживание за ним, несоблюдение мер защиты и безопасности, может принести огромный

вред растущему детскому организму, физической и психологической направленности, привести к так называемой «компьютерной зависимости»

Интернет-зависимость называют аддикцией, т.е. отклонением в поведении, при котором у человека нарушается чувство реальности, теряется ощущение времени, утрачивается критическое мышление, ограничивается руководство своими поступками. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает психическая и физическая зависимость. Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия.

Между тем, переключая на электронные девайсы функции развлечения и воспитания детей, родители сами строят основу будущей интернет-зависимости.



У школьников подросткового возраста зависимость от интернета может говорить также о наличии психологических сложностей – нереализованности в кругу общения, проблемных отношений в семье, сложностей с учёбой, от которых подросток прячется в более успешной виртуальной жизни.

Психологи и психиатры по-разному классифицируют разновидности Интернет зависимости. Компьютерная зависимость реализуется в таких формах, как:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером,
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере,
- Если Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере,
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера,
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера,
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике,
- Отказ от общения с друзьями, навязчивое влечение к компьютерным играм,
- Патологическое пристрастие к виртуальным знакомствам и общению посредством социальных сетей,
- Навязчивый web-серфинг – бесконечные путешествия по Сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам.
- Перечень основных видов зависимостей от Интернета можно расширить, добавив туда: хакерство; непроизвольную тягу к покупкам вещей на интернет-аукционах и в онлайн-магазинах; бесконечное скачивание с видео и аудио материалов в целях создания собственной базы и т.д.



Для компьютерозависимого человека ничто и никто не приносит такого удовольствия и радости, как компьютер: к нему он постоянно стремится, живет в виртуальном мире, и если по какой-то причине не удастся сесть за компьютер – начинается настоящая «ломка». Проблема кроется не столько в «объекте» зависимости, сколько в самом человеке.

Физические отклонения у больного, страдающего компьютерной зависимостью:

- нарушение зрения,
- снижение иммунитета,
- головные боли,
- повышенная утомляемость,
- бессонница,
- боли в спине,
- туннельный синдром (боли в запястье).



Факторы способствующие «компьютерной зависимости»:

- **врожденные особенности нервной системы** (например, постоянная необходимость в поднятии тона);
- **недостаточный уровень зрелости**, способности к самоконтролю (дети и подростки – особая группа риска, в связи с физиологической незрелостью нервной системы);
- **конфликтные взаимоотношения в семье**: как явные, так и скрытые конфликты, которые сопровождаются эмоциональным отвержением ребенка;
- **проблемы в отношениях со сверстниками**: как ощущения неприятия группой, так и слепое подчинение нормам группы;
- **хроническая недостаточность здоровых ярких впечатлений**, положительных эмоций, переживаний опыта как побед, так и поражений, сопровождающихся поддержкой окружающих и личностным ростом.



Этапы формирования «компьютерной зависимости»

- **На начальном этапе** – формирование зависимых форм поведения происходит всегда на эмоциональном уровне.
- **Следующий этап** характеризуется формированием последовательности прибегания к объекту зависимости. Устанавливается определенная частота реализации зависимого поведения. В этот период увеличивается количество времени, проводимого за компьютером, невозможность остановиться.
- **На третьем этапе** желание общения с компьютером становится настолько интенсивным, что отношение к проблемам окружающих людей, включая наиболее близких, теряет какое-либо значение. Наблюдается ощущение пустоты, депрессии, раздражения, пренебрежения семьей и друзьями. Появляются проблемы с учебой, работой, нерегулярным питанием, пренебрежением личной гигиеной, расстройством сна.
- **Четвертый этап** – полная доминанция зависимого поведения. Происходит полное погружение в зависимость, окончательное отчуждение и изоляция от общества. **Наступает период общего кризиса, духовного опустошения.**



Рекомендации по обеспечению информационной безопасности детей и подростков

В качестве рекомендаций родителям можно предложить:

1. Как можно больше общаться с ребенком. Дети, не обделенные родительским вниманием, не станут искать утешения в уничтожении компьютерных монстров, поскольку не будут чувствовать себя одинокими.
2. Приобщать ребенка к культуре и спорту, чтобы он не стремился заполнить свободное время компьютерными играми. По мнению специалистов, 90% детей, занимающихся спортом или искусством, не увлекаются компьютерными играми.
3. Не сердиться на ребенка за увлечение играми и не запрещать их. Исключение составляют игры с насилием и жестокостью.
4. Объяснять ребенку разницу между игрой и реальностью. Реалистичная компьютерная графика стирает в мозгу ребенка разницу между виртуальным и реальным мирами. Важно дать понять ребенку, что в реальности гибель – это гибель навсегда.
5. Не давать ребенку забыть, что существуют настоящие друзья, родители и учеба. Если верить статистике, 80% детей начинают увлекаться компьютерными играми из-за недостатка общения в реальной жизни. Помогите своему ребенку найти общий язык со сверстниками, и он предпочтет поиграть во дворе, нежели играть за компьютером в одиночестве.
6. Занимать его чем-то еще, кроме компьютера. Постараться найти ребенку замену компьютерной игре исходя из его личных талантов и предпочтений.
7. Ребенку обязательно нужно чувствовать любовь и заботу в семье, быть уверенным, что его обязательно поймут и поддержат.
8. Помните о безопасности в Интернете.



Можно сформулировать несколько советов родителям, которые помогут обеспечить безопасность в Интернете. Соблюдение правил поведения в цифровом пространстве является очень важным для сохранения Вашей безопасности и безопасности Вашей семьи.

1. Защитите свой компьютер.

- Постоянно обновляйте все программное обеспечение.
- Установите законное антивирусное программное обеспечение.
- Не вставляйте неизвестные флеш-накопители.
- Не переходите по ссылкам и не нажимайте кнопки во всплывающих сообщениях,

которые кажутся подозрительными.

2. Обеспечьте защиту секретной личной информации.

▪ Прежде чем вводить секретные сведения на веб-странице, обратите внимание на наличие таких признаков, как адрес веб-страницы, начинающийся с префикса https и значка в виде закрытого замка (🔒) рядом с адресной строкой, который обозначает безопасное соединение.

▪ Никогда не предоставляйте секретные сведения (такие как номер счета или пароль) в ответе на сообщения.

3. Используйте надежные пароли и храните их в секрете.

Придумайте пароли, представляющие собой длинные фразы или предложения и содержащие сочетание строчных, прописных букв, цифр и символов. Используйте на разных сайтах разные пароли, особенно на тех, где хранится финансовая информация.

4. Позаботьтесь о своей безопасности и репутации в Интернете.

Узнайте, какая информация о вас существует в Интернете, а также периодически производите оценку найденных сведений. Создавайте себе положительную репутацию.

5. Заботьтесь о безопасном использовании социальных сетей.

▪ Никогда не публикуйте информацию, которую вы не хотели бы видеть на доске объявлений.

▪ Подходите избирательно к предложениям дружбы. Периодически анализируйте, кто имеет доступ к вашим страницам, а также просматривайте информацию, которую эти пользователи публикуют о вас.

6. Поговорите с детьми о безопасности в Интернете.

Чтобы предпринять комплексные меры по обеспечению безопасности в Интернете, инструктируйте своих детей и контролируйте их действия. Договоритесь о четких правилах просмотра веб-страниц и игр, опираясь на зрелость Ваших детей и семейные ценности. Обращайте внимание на то, чем занимаются Ваши дети в Интернете, и с кем они там общаются.



Защита подростков от контентных рисков.

Особого внимания заслуживает защита школьников от контентных рисков, материалов (текстов, картинок, аудио, видеофайлов, ссылок на сторонние ресурсы), содержащих насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

Центр безопасного Интернета в России рекомендует, как помочь ребенку избежать столкновения с *нежелательным контентом*:

- приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода;
- 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;
- старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами;
- включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребенка от нежелательного контента;
- постоянно объясняйте ребенку правила безопасности в сети.

Однако невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения, открытый и доброжелательный диалог зачастую могут быть гораздо конструктивнее, чем явное и постоянное отслеживание посещаемых детьми сайтов и блокировка всевозможного контента.

