

## ИНТЕРНЕТ-зависимость - это миф или реальность?



Термин «интернет-зависимость» определяет проведение за компьютером в Интернет-пространстве большей части времени. Сегодня всё чаще явление интернет-зависимости прослеживается в возникающих виртуальных девиациях у наиболее незащищенных в психологическом плане социальных слоев населения, в частности, у детей и подростков. По мнению психолога Войскунского А. Е. информационные технологии способны обеспечивать широкие возможности активного взаимодействия на сознание и подсознание индивида, на его психофизиологическое и физиологическое состояние. Доказано, что интернет-зависимость угрожает нервно-психическому здоровью человека.

*Основной группой риска в России становятся подростки в возрасте от 13 до 18 лет.*

Вместе с тем, современный мир уже невозможно представить без интернета – он прочно вошел в повседневную человеческую жизнь. Можно привести *положительные* стороны интернет-взаимодействий, обеспечивающие реализацию базовых потребностей человека:

- познавательных (поиск новой информации, повышение квалификации, получение экспертного мнения);

- коммуникативных (родственное, интимное, дружеское, деловое общение);
- потребности в саморазвитии (творческая реализация, самообразование, демонстрация достижений);
- рекреации (игры, досуг, увлечения);
- создании отношений с другими людьми (новые знакомства, сотрудничество, поиск единомышленников, сопричастность к группе, партнерство). Виртуальные взаимодействия выступают и как способ провести время и как способ осуществить за более короткое время множество межличностных контактов, что отражает реалии «скоростного века», в котором мы живем.

*Поэтому, главное руководствоваться принципом «золотой середины».* Известно, что любая чрезмерная увлеченность человека чревата неблагоприятными воздействиями на его здоровье: это может выражаться от элементарного переутомления до появления зависимости.

Важно использовать интернет-пространство в разумных пределах, целесообразно (в познавательных; исследовательских целях и т.п.), осознавая, что Интернет - это не весь мир. В реальной жизни есть еще книги, спорт, друзья во дворе, наконец — родители.

Родителям следует установить правила использования домашнего компьютера и постараться найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической нагрузкой ребенка. Кроме того, добиться того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых.

Даже пресловутая дилемма об увлечении детей компьютерными играми в Интернете решается в этом случае просто. Если использовать НЕРОЛЕВЫЕ логические и обучающие компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, улучшат мыслительные операции и т.д.

Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра.

### В чем всё же проявляется интернет-зависимость?

Часть современной молодежи, вместо того, чтобы активно включаться в социальные институты, организовывать семейные союзы и ориентироваться на созидательную деятельность регулярно погружается в «виртуальную реальность». Несмотря на получение бесценного опыта межличностного общения с новыми людьми, поддержание интернет-общения с несколькими получателями приводит, как правило, к поверхностным связям с коммуникаторами. В информационном пространстве интернет-общения подростков и молодежи типичным становится интолерантное поведение, которое в настоящее время часто наблюдается. Исследования, проводимые в этом направлении, показывают, что многие контакты в современном безличном городском пространстве начинаются с ненавязчивого общения, которое на последующих стадиях знакомств, незаметно превращаются в назойливые действия. Далее начинается процесс анонимного или явного преследования, когда для получения сведений о партнере по коммуникации требуются новые источники добычи информации, необходимой для продолжения и развития социальных и личных отношений в виртуальном или оффлайновом мире.

Кроме этого негативными последствиями неограниченной доступности контактов являются информационные перегрузки и психоэмоциональное напряжение. Как показывают исследования социологов, психологов и медиков, среди людей, выявленных как неумело и патологичным образом использующих интернет, нередко встречаются индивиды, страдающие разного рода сексуальными расстройствами, испытывающие навязчивые мысли, чувство страха и одиночества.

## Что может способствовать вовлечению детей и подростков в интернет-зависимость?

Условно выделяемые «внешние» факторы:

- широкое распространение домашних компьютеров;
- легкость подключения к интернет-сети;
- компьютеризация школьных и студенческих программ обучения;
- большое количество клубов и интернет-салонов, особенно в крупных городах.

«Внутренние» факторы»:

- неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения;
- попаданию человека в интернет-зависимость часто сопутствует явление депривации (состояние, при котором люди испытывают недостаток того, в чем они нуждаются). Таким образом, депривация представлена как ограничение, лишение человека чего-либо, возникающее в таких жизненных ситуациях, когда затрудняется удовлетворение некоторых его потребностей в достаточной мере или в течение длительного времени.

## Кто в ответе за наших детей в интернете?

1. *Государство.* Должны быть законы, которые смогли бы оградить детей от вредной информации в Интернете. Так в России все школы обязали установить программы контентной фильтрации в классах информатики.

2. *Поисковики.* Многие поисковые сервисы такие как Yandex, Ramler имеют в своем арсенале большое количество настроек и виджетов, помогающих родителям оградить детей от нежелательного контента в Интернете. А так же есть поисковые системы, предназначенные специально для детей.

3. *Семья.* Только родители могут полностью контролировать своих детей.

## Как родители могут предотвратить появление Интернет-зависимости у детей?

- Уделяйте достаточное внимание своим детям, будьте в курсе их проблем. Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и Интернет-пространству, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Это оказывает разрушительное действие на психику. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

- Не критикуйте ребёнка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей. Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. *При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.*

- Ограничьте доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время, если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему, почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

- Если ребенок страдает игровой зависимостью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей

и с большим доверием делиться с ними своими проблемами. Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

### Как родители могут обезопасить исследование детьми интернет-пространства?

- Обращайте внимание на то, чем занимаются ваши дети в Интернете и с кем они там общаются. Родители, помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас. Создайте доверительные отношения между вами и вашим ребенком. Посещайте его любимые сайты иногда вместе. Если ребенок ведет дневник, время от времени прочитывайте его.
- На домашнем компьютере, который дети используют для выхода в Интернет, установите специальный фильтр, чтобы оградить детей от посещения нежелательных сайтов.



- Обсудите основы безопасного поведения в сети Интернет, опираясь на зрелость ваших детей и семейные ценности. Составьте список правил работы детей в Интернете и помните, что лучше твердое «нет», чем неуверенное «да». Пусть ограничения будут минимальны, но зато действовать всегда и без ограничений. Сейчас много интересных обучающих ресурсов для детей создается с целью обучения безопасному поведению в Сети (например, [Nachalka.com](http://Nachalka.com))

Расскажите детям о *необходимости сохранения конфиденциальных данных в тайне и о том, как лучше это сделать*. Вот несколько простых правил, которых следует придерживаться:

- при общении использовать только имя или псевдоним (ник);
- номер телефона, свой адрес, место учебы нельзя никому сообщать;
- не пересылать свои фотографии;
- без контроля взрослых не встречаться с людьми, знакомство с которыми завязалось в Сети. Объясните, что люди в Сети часто выдают себя совсем за других. Поэтому встречаться с ними не стоит.

Поясните, *что в сети, несмотря на кажущуюся безнаказанность за какие-то проступки, там действуют те же правила, что и в реальной жизни*: хорошо - плохо, правильно - не правильно. Научите детей следовать нормам морали, быть воспитанными даже в виртуальном общении. Обязательно расскажите о правах собственности, о том, что любой материал, выставленный в Сети, может быть авторским. Незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей. Неправомерное использование такого материала может быть уголовно наказуемым.

Научите детей *развивать и доверять интуиции*. При малейших признаках беспокойства, пусть рассказывают об этом вам.

Если детям по каким-либо причинам нужно вводить регистрационное имя, помогите его придумать так, чтобы оно не несло в себе никакой личной информации.

Объясните, что далеко не все, что можно увидеть в Интернете – правда. При сомнениях, пусть лучше уточнит у вас. Объясните вашим 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 вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

## Семейное соглашение о работе в Интернет

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернет. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

*Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;*

*Сколько времени дети могут проводить в Интернет;*

*Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернет;*

*Как защитить личные данные;*

*Как следить за безопасностью;*

*Как вести себя вежливо;*

*Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.*

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

## Учет возрастных и психологических особенностей детей при обеспечении безопасности использования Интернет-ресурсов.

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

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями. Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

В таком возрасте желательно работать в 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 специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search (<http://search.msn.com/kids/default.aspx?FORM=YCHM> ).

Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;

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 Интернет.

### **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 Интернет ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

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

Что можно посоветовать в плане безопасности в таком 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 Родительского контроля.

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

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

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

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

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

Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы.

Подробнее о таких фильтрах

<http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightspam.mspx> .

Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

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

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

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

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

### **Возраст 9-12 лет**

В данном возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в 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 Родительского контроля.

#### Советы по безопасности в этом возрасте

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

Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет.

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

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 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.

Расскажите детям о порнографии в Интернет.

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.

### **Возраст 13-17 лет**

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернет 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 Интернет. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

#### **Советы по безопасности в этом возрасте**

Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернет руководство по общению в Интернет ( в том числе в чатах).

Компьютер с подключением к Интернет должен находиться в общей комнате.

Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, 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 чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

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

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

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

Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернет 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 дети не могут играть в эти игры согласно закона.

# ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ ПО БЕЗОПАСНОМУ ПОВЕДЕНИЮ В ИНТЕРНЕТЕ



Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от опасностей Интернета и причинения возможного ущерба, ребенок должен предпринимать следующие меры предосторожности при работе в Интернете:

- Никогда не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- Используйте нейтральное экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно выключите его. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- Используйте фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.
- Прекращайте любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки. Расскажите об этом родителям.

При подключении к Интернету выполняйте следующие основные правила для обеспечения защиты устройств, информации и членов семьи

*Защитите свой компьютер*

- Постоянно обновляйте все программное обеспечение (включая веб-браузер),
- Установите законное антивирусное и антишпионское программное обеспечение.
- Брандмауэр должен быть всегда включен. Брандмауэр – это программный или аппаратный комплекс, который проверяет данные, входящие через Интернет или сеть, и, в зависимости от настроек брандмауэра, блокирует их или позволяет им пройти в компьютер.
- Установите защиту с помощью пароля.
- Не вставляйте неизвестные флеш-накопители (или USB-накопители) в свой компьютер. Если на них имеется вирус, этот вирус может заразить ваш компьютер.

*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. Не храните пароль в браузере или на каком-либо сайте. Нельзя использовать одинаковые пароли для разных сайтов и нескольких аккаунтов (информация, при помощи которой любая система распознает Вас, проще говоря, авторизует для доступа), особенно для аккаунтов электронной почты.

*Обеспечьте защиту секретной личной информации*

- Прежде чем вводить секретные сведения в веб-форме или 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.

## Основы безопасного поведения в сети Интернет

1. Посещайте веб-страницы с осторожностью. Не открывайте всплывающие окошки и яркую рекламу — это могут быть скрытые ссылки на вирусные программы. Не отвлекайтесь на баннеры с предложениями сыграть в игру или получить выигрыш. Мошеннические способы привлечения посетителей на порнографические или фальшивые сайты становятся все более изобретательными. Можно дополнительно установить специальную программу для браузера, которая будет отключать большинство всплывающих окон.
2. Прежде чем открывать вложение или переходить по ссылке, приведенной в сообщении электронной почты, мгновенном сообщении или в социальной сети, убедитесь, что отправитель действительно отправлял сообщение. Не переходите по ссылкам и не нажимайте кнопки во всплывающих сообщениях, которые кажутся подозрительными.
3. Никогда не предоставляйте секретные сведения (такие как номер счета или пароль) в ответе на сообщение электронной почты, мгновенное сообщение или социальной сети.
4. Никогда не отвечайте на просьбы прислать деньги от «членов семьи», на предложения о сделке, которые слишком хороши, чтобы быть правдой, на сообщения о розыгрышах лотереи, в которых вы не участвовали, или другие мошеннические сообщения.
5. Безопасно используйте социальные сети. Откройте *пункт «Настройки» или «Параметры»* в таких службах, как Facebook и Twitter, чтобы настроить список пользователей, которые могут просматривать ваш профиль или фотографии, помеченные вашим именем, контролировать способы поиска информации и добавления

комментариев о вас, а также узнать, как можно заблокировать некоторых пользователей. 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.

Советы учителю, организующему обучение с помощью Интернет-ресурсов, по обеспечению безопасности:

- приучайте детей не «проводить время» в Интернете, а активно пользоваться полезными возможностями сети (презентации; слайд-шоу и т.п.);
- поощряйте обучающихся использовать различные источники, такие как библиотеки;
- используйте закрытые среды обучения, например, учебные блоги, где могут оставлять свои комментарии только те, кто получил соответствующий доступ от учителя, ведущего блог;
- научите ребенка пользоваться поиском в Интернет. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска;
- формулируйте конкретную учебную задачу: что хочу найти? где? как использую?
- опирайтесь на список проверенных учителем ресурсов, с которых предлагается использовать информацию;

Полезные сайты:

Сайт «Защита детей от вредной информации в Интернет» - [www.internet-kontrol.ru/stati/bezopasnost-detey-v-internete.html](http://www.internet-kontrol.ru/stati/bezopasnost-detey-v-internete.html);

Сайт «Личная безопасность» - [www.obzh.info](http://www.obzh.info);

Сообщество «Начальная школа» - <http://www.nachalka.com/bezopasnost>

Советы по обеспечению родительского контроля в Интернете с помощью Родительского контроля в Windows Vista, средств Родительского контроля, встроенных в Kaspersky Internet Security - <http://www.oszone.net/6213/>