

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Безопасность детей и подростков в интернет-пространстве.

Интернет зависимость.

Лёгкий доступ к Интернет-ресурсам особенно привлекателен для детей и подростков. Об интернете можно говорить, как о субкультуре со своими характерными признаками: собственный сленг, внутренняя иерархия, определенные этические нормы и многое другое. Интернет объединяет значительные группы с определенными интересами, формирует межличностные отношения, влияет на психику человека. В настоящее время, когда интернет работает не только по проводам, но и "разлит" в воздухе, когда появились 3G/4G и Wi-Fi, а любая из последних технических новинок от мобильного телефона или планшета до телевизора или автомобиля, имеет возможность подключения к интернету, становится все сложнее не попасть в "сеть" и не приобрести интернет-зависимость. Особенно это касается подрастающего поколения, как более общительной части общества, и в частности обучающихся, вынужденных проводить в интернете больше времени для поиска информации по предметам.

К постоянному нахождению в интернете детей больше всего подталкивают быстро набравшие популярность социальные сети, такие как Вконтакте, Одноклассники, Фейсбук, а также блоги и микроблоги, такие как ЖЖ, ЛИ.Ру, Твиттер и прочие сервисы, позволяющие размещать новости, фотографии, эмоции и так называемые "статусы" в любое время суток для большой (или ограниченной, на усмотрение создавшего аккаунт) аудитории. Это связано с тем, что подрастающее поколение спешит жить, спешит быть в курсе всех последних технологий, разработок и прочих новинок, вследствие чего пропадает свободное время, происходит переизбыток информации и человек становится несколько оторван от реального мира.

Интернет-зависимость - прямое следствие проблем, имеющихся в наших головах. Находить новых знакомых и информацию, оттачивать свое литературное мастерство - это замечательно, хорошо и приятно. Так что Интернет вполне может быть полезен для решения разного рода задач. Но не для замены жизни. Средство не должно становиться целью. В зависимость от иллюзии безнаказанности попадают слабые и трусливые люди, которые в реальной жизни боятся даже болонок. Это они устраивают в Сети бокс по переписке. В зависимость от иллюзии свободы попадают те, у кого плохо с личным пространством.

Цель разработки данных рекомендаций – показать актуальность данной проблемы. Помочь учителям, родителям и учащимся усвоить правила пользования Интернетом, знать источники опасности, которые таит в себе всемирная паутина, и первоочередные шаги для обеспечения безопасности.

Опасности Интернета.

На сегодняшний день Интернет предлагает несколько способов виртуального общения: социальные сети, форумы, ICQ, чаты, интернет-дневники или блоги.

Чем так притягивает подростка мир интернета? Что полезного несет и какие опасности таит проникновение в эту новую область, которая может стать краеугольным камнем нового тысячелетия, в которое они войдут уже как взрослые люди?

Они попросту ищут новых друзей и новые субкультуры, пытаются обрести чувство принадлежности к той или иной группе. В процессе поиска близкой по духу личности молодые люди вступают в разнообразные отношения, они получают возможность общения с практически безграничным числом людей и групп по интересам, со всевозможными типами личностей, узнают множество историй, имеют возможность обменяться мнениями и обсудить интересующие их вопросы.

Поиск собственного круга общения идет параллельно тенденции отделения от родителей. Подростки хотят быть независимыми, заниматься чем-то своим. Интернет в этом плане особенно заманчив: он удовлетворяет потребности в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Известно, что подростковый период - время стрессов. Подросток испытывает стресс везде: в школе, в семье, с друзьями. Что делать с этим чувством неудовлетворенности, особенно когда оно связано с сексуальностью и агрессией? Подростку необходимо дать выход своим эмоциям. Анонимный мир киберпространства подходит для этого как нельзя лучше.

Стоит назвать и источники проблем:

- Нежелательное содержание.
- Азартные игры.
- Вредоносные и нежелательные программы.
- Мошенники, хакеры.
- Интернет-зависимость (виртуальное замещение реальности)
- Сексуальные домогательства.
- Некорректность общения.
- Интернет-хулиганы.

Интернет- зависимость (компьютерная зависимость)

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы в нашей стране, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в Финляндии молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии. Китай в 2008 году заявил, что собирается стать пионером в мире по официальному признанию данной зависимости болезнью, и первым начал открывать клиники. В 2009 году в США появилась первая лечебница, занимающаяся исцелением «интернет-зависимости».

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. Термин «компьютерная» или «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к проведению всего свободного времени за компьютером ради развлечения. Все интересы «компьютерных фанатов» или «геймеров» сводятся лишь к удовлетворению:

- игровой зависимости (стрелялки и стратегии или онлайн-азартные игры);
- киберсексуальной зависимости – непреодолимого влечения к просмотру порно сайтов;
- непреодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;
- навязчивого веб-серфинга – бесконечный поиск новой информации не ради самой информации, а ради праздного любопытства.

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Если Вы отрываете ребенка 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.
- Можно наблюдать и некоторые физические отклонения, страдающего компьютерной зависимостью: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей.

Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения интернет-зависимости.

На данный момент не существует конкретных рекомендаций по разрешению психических проблем людей (в частности, детей и подростков) в области компьютерной зависимости. Человечество не имеет еще достаточного опыта в решении данной проблемы, и все ныне существующие методы лечения компьютерной зависимости имеют больше отношение к лечению зависимости от наркотиков, спиртных напитков или курения.

Не стоит забывать о том, что компьютер, Интернет и все, что с этим связано – это не только болезненное увлечение, но и то, что очень увлекает практически каждого подростка.

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Также (в помощь родителям) существует большое количество программного обеспечения, с помощью которого можно осуществлять «Родительский контроль», многие антивирусы имеют эту функцию в своем арсенале. Родительский контроль так же представлен и в самой операционной системе Windows Vista и Windows 7, но, конечно, это спасает лишь отчасти.

Первоочередные шаги для повышения безопасности:

- Регулярно скачивайте обновления для программного обеспечения.
- Установите антивирусное и антишпионское программное обеспечение.
- Установите фильтр (например, Интернет-Цензор).
- Установите спам-фильтр (например, в Outlook).
- Не открывайте писем от пользователей, которых вы не знаете.

Программное обеспечение от Microsoft для обеспечения безопасности в Интернете:

- Windows 7 с функцией родительского контроля (ввод ограничений по играм, программам и проводимому за компьютером время).
- Internet Explorer 8 – браузер с фильтром, предотвращающим мошенничество (помогает защититься от скрытой установки вредоносных программ, которые могут повредить, передать злоумышленникам или уничтожить ваши документы, использовать ваши персональные данные или просто нарушить работу ПК).
- Антивирус Microsoft Security Essentials – решение против шпионских программ (Решение Microsoft® Security Essentials обеспечивает БЕСПЛАТНУЮ защиту ПК от вирусов, шпионского и другого вредоносного ПО на основе передовой технологии) .
Windows Live с функцией «Семейная безопасность» (С помощью данной службы можно защитить детей от просмотра нежелательного веб-содержимого, управлять списком пользователей, а также отслеживать посещаемые детьми веб-сайты).

Подводя итог вышесказанному, можно вывести следующие правила поведения при пользовании детей Интернетом.

- Приучите детей посещать только те сайты, которые Вы разрешили.

- Используйте программные средства блокировки нежелательного материала.
- Научите детей советоваться с Вами при раскрытии личной информации.
- Требуйте от детей ничего не скачивать из Интернета без Вашего одобрения.
- Не разрешайте пользоваться средствами мгновенного обмена сообщениями.
- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернет.
- Приучите детей сообщать Вам, если их что-то встревожило в сети.
- Объясните детям, что в Интернете не вся информация правдива.
- Научите детей проверять найденную информацию по другим источникам.
- Научите детей различным способам поиска.
- Поговорите с детьми о недопустимости вражды между людьми и о расизме, убедите их уважать верования других людей.
- Используйте фильтры, блокирующие нежелательное содержание.
- Разъясняйте детям нежелательность использования ненормативной лексики, требуйте соблюдения определенного этикета и вежливости.
- Относитесь к программным средствам защиты как к дополнительным элементам контроля.
- Пусть дети всегда могут попросить Вас о помощи.
- Не разрешайте личных встреч с новыми знакомыми из Интернета без вашего одобрения.
- Запретите оставлять свою личную информацию в Интернете.
- Конечно же, никто так сильно не отвечает за безопасность детей в Интернете, как сами родители. Ведь только родители могут полностью контролировать своих детей.

Игровые сайты, проблемы с ними связанные

Не секрет, что дети обожают игры, а современные дети обожают играть в сети Интернет. Многие компьютерные игры имеют обучающий компонент и развивают действительно важные навыки, которые могут пригодиться вашему подростку в будущем. Такие, например, как скорость внимания, умение ориентироваться в сложных ситуациях, умение планировать свои действия, умение добиваться цели и... умение проигрывать.

Исключением являются так называемые игры-стимуляторы – «стрелялки» и «гонки». Если ваш подросток в основном увлекается ими, и никакого разнообразия в его вкусах не наблюдается, то он просто нашел способ скинуть напряжение, расслабиться. В таком случае, возможно, ему не хватает движения, физической активности, и можно подумать о каком-нибудь виде спорта или турпоходе, где он может попробовать совершить те же самые подвиги, но в реальности, а не в виртуальном мире.

Также блуждая по Интернету, дети легко могут попасть и на сервер с азартными играми.

Закон разрешает для несовершеннолетних большинство игр, но это не касается игр на деньги. Собственно, использование денег и является разницей между теми сайтами с азартными играми и сайтами, где просто играют.

Регулярно не только напоминайте детям, что на деньги играть нельзя, но и постарайтесь обосновать этот запрет. Так как наилучшая защита ребенка от игр на деньги – это его собственное понимание всей опасности. Объясните детям, что выигрыш таких сайтов много больше, чем проигрыш, иначе они бы просто не существовали.

Важно объяснить ребенку, что игры на деньги могут приводить к зависимости, которой очень трудно сопротивляться даже взрослым. Зависимость – как первое время бессимптомно, тяжело протекающая болезнь, которая часто становится хронической. Во избежание этого чаще обращайтесь внимание на круг интересов вашего ребенка.

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, сеть таит в себе много опасностей. Обязательно нужно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникать различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выходить. Помните, что безопасность ваших детей в Интернете на 90% зависит от вас.

Не забывайте и о том, что родители и педагоги – лучший пример для ребёнка. Поэтому, выключите компьютер и сходите всей семьёй на пикник. Это станет лучшей профилактикой интернет-зависимости.