

Круглый стол

«Безопасность подростков в сети интернет»

II ступень – “Мой ребенок – подросток” для родителей учащихся VII класса

Дата проведения 26.02.2022

*Классный руководитель 6 класса
Козлова Татьяна Владимировна*

Интернет-зависимость как отдельную форму зависимости выделили в 1995 году – примерно через четыре года после того, как Всемирная сеть стала общедоступной. Что неудивительно – виртуальное пространство и виртуальное общение содержит массу соблазнов. Специалисты из Китая провели ряд исследований, в которых была изучена работа мозга 35 человек возрастом 14 - 22 года. Они заполнили анкету, по результатам которой практически половина молодых людей признали себя сами интернет-зависимыми. Участникам проводили магниторезонансную томографию, во время которой установили, что тяга к интернету способствует активации в мозге тех процессов, которые возникают при пристрастии к наркотическим средствам и алкоголю. Выяснилось, у людей, не способных обходиться без интернета, нарушены проводящие пути меж зонами мозга, которые отвечают непосредственно за формирование эмоций, принятие решений, а также за концентрацию внимания. И у алкоголиков с наркоманами, и у зависимых от интернета людей в головном мозге происходят аналогичные процессы замедления работы головного мозга. О том, что привязанность к интернету, а также разным гаджетам выступает формой зависимости говорят уже довольно давно многие психологи.

В самых разных странах США и Европы созданы специальные лагеря, где интернет-наркоманы проходят лечение непосредственно от зависимости. По своей сути, их погружают в природную среду, в которой отсутствуют полностью любые средства связи, а также любые современные гаджеты. Подобный курс лечения в среднем выливается в 14 тыс. долларов. В свою очередь, группа английских специалистов смогла определить, что очередной причиной возникновения данного рода зависимости выступает длительное времяпрепровождение за планшетным компьютером. При грамотном подходе и контроле Интернет – прекрасный обучающий

элемент, инструмент для наблюдения за развитием и проблемными зонами ребенка. Но без контроля ситуация легко скатывается в хаос. У детей Интернет-зависимость формируется быстрее, чем у взрослых. Детская психика податливее, виртуальный мир быстро становится для ребенка более комфортным, чем реальность, в которой надо слушаться родителей, ходить в школу и подчиняться скучным правилам. Если упустить момент, вытащить сына или дочь из киберпространства без помощи психологов или даже психиатров окажется невозможно.

У детей и подростков наблюдаются четыре степени Интернет-зависимости.

1. Ребенок проводит за компьютером менее 7 часов в неделю, его деятельность в сети разнообразна, он охотно рассказывает, чем занят. Сам выключает компьютер, «отлучение» от Интернета и необходимость прерваться (для уроков, разговора и т.д.) воспринимает спокойно, проблем со сном и аппетитом нет. Учеба в норме, одевается как всегда, в комнате порядок.

2. Ребенок находится за компьютером до 15 часов в неделю, деятельность разнообразна, но однонаправлена (игры, соцсети и т.д.), рассказывает не обо всем. Компьютер выключает после напоминания, необходимость прерваться воспринимает по-разному, в том числе и негативно. Иногда объедается у компьютера или забывает поесть, изредка бывают ночные кошмары. Учеба в норме, может неаккуратно одеться, захлупить комнату.

3. Ребенок пребывает за компьютером до 22 часов в неделю, деятельность узконаправлена (3-4 часа, соцсети или игры), неохотно рассказывает о ней. Компьютер выключает после нескольких напоминаний, перерывы воспринимает негативно. Аппетит заметно снижен или повышен, сон нарушен – спит то мало, то много, кричит и мечется во сне. Учеба страдает, одежда часто неаккуратна, в комнате беспорядок. Несколько меняется круг общения и интересы.

4. Ребенок засиживается за компьютером более 3-х часов в день, ежедневно, не отрываясь, предпочитая 1-2 игры или соцсети или беспорядочный серфинг. Компьютер старается не выключать вообще, постоянно проверяет почту и мессенджеры, на просьбы прерваться или рассказать, чем занят, реагирует агрессивно. Аппетит и сон сильно нарушены, успеваемость сильно упала, одежда и комната в беспорядке, круг общения и интересы сменились.

Первая-вторая стадия почти не требуют вмешательства – это естественный интерес, необходимый для жизни в современном мире.

Достаточно разговаривать с детьми об их увлечениях и ненавязчиво отслеживать, чем они заняты, о чем пишут в соцсетях, во что играют.

Как же обезопасить детей от пагубного влияния Интернета, оградить их от совершения ошибок, которые могут иметь начало во всемирной паутине? Вашему вниманию предлагаются несколько советов:

1. Научите ребенка ни в коем случае и ни при каких ситуациях не давать онлайн-друзьям адреса, телефоны и другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

2. Объясните детям, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

3. Поясните, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет – правда. Приучите детей спрашивать о том, в чем они не уверены;

4. Установите на компьютер специальные программы, обеспечивающие блокирование нежелательного контента. Ниже приведены примеры некоторых из них и даны ссылки, по которым их можно скачать.

5. Ограничивайте время проведения ребенка за компьютером. Подавайте личный пример ребенку в этом отношении. Ничто не заменит детям живого, эмоционального общения с родителями, поэтому больше планируйте интересных семейных мероприятий.

6. Постарайтесь заинтересовать детей обучающими и развивающими играми, которые можно найти в Интернете.

7. Предупредите детей о возможных негативных последствиях открытия подозрительной почты, посланий, реагирования на рекламные оповещения.

8. Убедите ребенка в том, что дополнительные меры безопасности нужны не для контроля, а для защиты, что Вы беспокоитесь о нем и хотите во всем помогать.

9. Установите временные ограничения пользования компьютером и Интернетом, чтобы жизнь Вашего ребенка не перешла полностью в виртуальный мир. Если дети слишком много времени проводят за компьютером в сети, договоритесь с провайдером, чтобы отключали Интернет в определенное время, и никто не имел к нему доступ.

Изучайте Интернет вместе с ребенком, и, может быть, Вы удивитесь, как много он уже знает!

1. Установите четкие правила пользования Интернетом для своего ребенка. Установите несколько четких и жестких правил для ребенка, чтобы контролировать расписание, время подключения и способ использования им

Интернета. Убедитесь, что установленные правила выполняются. Особенно важно контролировать выход ребенка в Интернет в ночное время.

2. Ребенок должен понять, что его виртуальный собеседник может выдавать себя за другого. Отсутствием возможности видеть и слышать других пользователей легко воспользоваться. И 10-летний друг Вашего ребенка по чату в реальности может оказаться злоумышленником. Поэтому запретите ребенку назначать встречи с виртуальными знакомыми.

3. Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать сведения о своем имени, возрасте, номере телефона, номере школы или домашнем адресе, и т.д. Убедитесь, что у него нет доступа к номеру кредитной карты или банковским данным. Научите ребенка использовать прозвища (ники) при общении через Интернет: анонимность - отличный способ защиты. Не выкладывайте фотографии ребенка на веб-страницах или публичных форумах.

4. Оградите ребенка от ненадлежащего веб-содержимого. Научите его, как следует поступать при столкновении с подозрительным материалом, расскажите, что не нужно нажимать на ссылки в электронных сообщениях от неизвестных источников, открывать различные вложения. Такие ссылки могут вести на нежелательные сайты, или содержать вирусы, которые заразят Ваш компьютер. Удаляйте с Вашего компьютера следы информации, которую нежелательно обнаружить Вашему ребенку (журнал событий браузера, электронные сообщения, документы и т.д.).

5. Установите на компьютер антивирусную программу. Хороший антивирус – союзник в защите Вашего ребенка от опасностей Интернета.

6. Следите за социальными сетями. Сегодня чуть ли не каждый маленький человечек, умеющий включать компьютер, уже имеет страничку в социальной сети. Будь то «Одноклассники», «В контакте» или другие сервисы, предполагающие открытость данных. Ребенок должен четко знать, что частная жизнь должна оставаться частной. Например, в настройках «В контакте» выберите вместе с ребенком режим приватности «Только друзья», и никакой злоумышленник не сможет просматривать информацию на страничке вашего ребенка.

7. Прогуляйтесь по интернету вместе. Для того, чтобы ребенок понял, что такое хорошо и что такое плохо, недостаточно одних слов. Зайдите на несколько популярных сайтов, в социальные сети, в блогосферу. Покажите, как там все устроено, чего надо избегать и т. Д. Ребенок должен понимать, что Интернет – это виртуальный мир, где у каждого человека есть свое лицо и репутация, которую, как и в обычной жизни, нужно оберегать.

Ещё несколько советов родителям:

1. Поставьте компьютер на видное место.
2. Подключите безопасный поиск в режиме строгой фильтрации.
3. Убедите ребенка закрыть социальный профиль для посторонних.
4. Объясните, что никому нельзя сообщать пароль к своим страницам.
5. Запретите встречаться с малознакомыми онлайн-друзьями в реальной жизни.
6. Объясните ребенку, что нельзя писать в Интернете то, что нельзя сказать человеку в лицо.
7. Научите ребенка критически относиться к информации, найденной в Сети. Не все, что опубликовано в Интернете – правда