Педагогическое обеспечение защиты учащихся от информации причиняющей вред здоровью, развитию, не соответствующей задачам образования

Практические советы для родителей, классифицированные *по* направлениям.

### Советы по ограничению работы детей за компьютером:

1. Не стоит ограждать школьника от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть его будущей жизни.
2. Научите ребенка использовать только соответствующие его возрасту программы (в том числе компьютерные игры) и информационные ресурсы сети Интернет.
3. Всегда оговаривайте время игры за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок. Количество времени нужно выбирать исходя из возрастных особенностей школьника.
4. Не бойтесь показать свои чувства, если вы расстроены его чрезмерным увлечением компьютером. Тогда ребенок увидит в вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
5. При возникновении спора или конфликта о прекращении работы за компьютером четко заявите ребенку о своей позиции и объясните ее.
6. В противовес Интернету и компьютерным играм необходимо прививать детям интерес к активным играм и физическим упражнениям, чтобы они чувствовали радость от этого. Если выбирать компьютерные игры, то лучше развивающего или познавательного характера, проводить их обсуждение вместе.
7. Категорически запретите детям играть в компьютерные или сетевые игры перед сном.
8. Постоянно наблюдайте, чтобы игры не подменяли детям реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими.
9. Совместно со школьником запланируйте режим дня, где он определит, когда он будет делать уроки, заниматься спортом, а когда смотреть телевизор. Такую практику необходимо повторять в течение длительного времени регулярно, пока ребенок не привыкнет и не научится соблюдать режим сам.
10. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет.
11. Компьютер следует устанавливать в общей для всей семьи комнате. Такие меры следует применять для того, чтобы легче осуществлять наблюдение за теми ресурсами, которые посещает ребенок. Особенно важно наблюдение при использовании глобальной сети дошкольниками и младшими школьниками. При установке компьютера в отдельной детской комнате наблюдение будет сильно затруднено, что приведет к изолированному использованию компьютера детьми.
12. Покупать компьютерные игры для школьника желательно в специализированном магазине. Тогда родитель может быть уверен, что такие программные продукты не содержат вирусов, а также может точно знать, какое возрастное ограничение наложено на покупаемую игру. При покупке игр через Интернет также возможно узнать все ограничения, но тут возникает опасность несанкционированного доступа ребенка к платежным данным родителя и последующее приобретение игр без ведома взрослых.
13. Следует обговорить с ребенком регламент времени, проводимого за компьютером. Но желательно также ставить будильник, который оповестит о времени перерыва, так как при работе с компьютером можно не заметить, когда закончится отведенный временной промежуток.
14. На компьютере следует регулярно обновлять антивирусное обеспечение, а также ставить специальное программное обеспечение для блокировки рекламных баннеров и другой неконтролируемой информации.
15. Следует использовать общий адрес электронной почты, который будет использоваться ребенком для регистрации в Сети. Детям до 10 лет не рекомендуется разрешать иметь е-mail, зарегистрированный на ребенка, а пользоваться общим для семьи, чтобы родители могли контролировать переписку.
16. Если ребенок пользуется глобальной сетью самостоятельно, то будет полезным объяснить ему основные правила безопасного поведения в Интернете.
17. Периодически, а лучше ежедневно, проверяйте отчеты, на какие сайты заходил ваш ребенок. Для этого существуют системы родительского контроля.
18. Осуществляйте контроль с помощью специального программного обеспечения за действиями детей при работе за компьютером.
19. Регламентируйте просмотр детьми телевизионных передач на компьютере, при этом исключите возможность доступа к каналам с вредной для детской психики информацией.
20. Регулярно проверяйте список контактов общения детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем общаются, а также внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Расскажите ребенку, что человек, с которым он общается в Интернете, может оказаться не тем, за кого себя выдает.
21. Родители должны понимать, что чем больше они уделяют внимания своему ребенку, тем меньше риск негативного влияния негативной информации, которую ребенок получает через телевидение, Интернет, музыку, которую он слушает, и другие источники.
22. Обезопасить ребенка от негативного влияния СМИ, Интернета, аудио- и видеопродукции очень сложно в одиночку, работа должна проходить комплексно, с участием различных сторон, окружающих ребенка. В этом может помочь в первую очередь школа. Не стесняйтесь обращаться за помощью к школьному психологу, к социальному педагогу, классному руководителю и другим. Школа, со своей стороны, будет проводить работу по обеспечению информационной безопасности детей, но ей будет легче, если родители сами будут проявлять инициативу.

Всякий родитель может овладеть этими нехитрыми приемами воспитания и помощи своему ребенку. Главное - захотеть и применять. Эти советы полезны даже для самых занятых родителей.

Далее приведены практические рекомендации для работы с детьми в целях профилактики негативного влияния Интернета.

### Что нельзя делать пользователю Интернета

1. Нельзя выкладывать личную информацию в Сеть. При обсуждении этой темы следует привести аргументированное объяснение того, почему этого делать нельзя. Необходимо объяснить ребенку, что при общении в чатах, использовании программ (типа Microsoft Messenger, ICQ, и т. д.), использовании онлайн-игр и в других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
2. Нельзя рассылать рекламу (спам) и другую "информационную грязь".
3. Нельзя открывать вложенные в электронное письмо файлы, когда не знаешь, кто тебе его прислал.
4. Нельзя вести себя агрессивно в Интернете, а также поддаваться на провокации со стороны других лиц. Не допускайте сквернословия.
5. Нельзя использовать платежные реквизиты родителей без их ведома в интернет-магазинах.
6. Нельзя полностью доверять интернет-знакомым и тем более встречаться с друзьями из Интернета. За ником в Интернете или компьютерной онлайн-игре может скрываться совершенно любой человек, и часто бывает, что такие люди выдают себя за других.

Каждый родитель должен сам попытаться объяснить ребенку правила безопасного поведения при использовании компьютера и сущность явлений, с которыми тот может столкнуться. *Контент*-фильтры помогут оградить его от многих нежелательных сайтов, но рано или поздно ребенок все равно попадет на один из опасных ресурсов, и в этом случае только моральная подготовленность сможет помочь ему правильно сориентироваться.

Дети младшего школьного возраста могут проводить перед экраном 20-30 минут в день, среднего - 1,5 часа, старшего школьного - 2 часа, но обязательно с перерывами *по* 10-15 минут через каждые 30 минут работы или игры. *Монитор* компьютера должен быть расположен на расстоянии 50-60 см от глаз. Обязательно проветривайте помещение. Желательно не совмещать в течение дня игру на компьютере и просмотр телепередач, или делить разрешенное время между компьютером и ТВ. Кстати, *телевизор* младшим школьникам можно смотреть от одного до полутора часов в день, но не более трех раз в неделю, детям среднего школьного возраста - 1,5 часа, старшего - 2 часа в день. *Расстояние* до экрана телевизора должно быть не менее трех метров. Не разрешайте детям смотреть *телевизор* лежа.

###

### На что стоит обратить внимание детям в Интернете

1. Нужно понимать, что далеко не все, что люди пишут в Интернете, - правда.
2. Если читаешь о себе неправду в Интернете, то сообщи об этом родителям.
3. Если вы замечаете, что вам хамят или нарываются на грубость, провоцируют на ссору или намеренно злят, самым верным решением будет немедленно закончить разговор или игнорировать сообщения данного пользователя в Сети. Не доставить хаму удовольствия видеть ваш гнев или обиду будет лучшим наказанием для него, ибо его цель не достигнута.
4. Если тебя приглашают играть, переписываться или обмениваться чем-либо, то проверь, нет ли в этом подвоха.
5. Незаконное копирование файлов, защищенных авторскими правами в Интернете, - это воровство. Практически все материалы, публикуемые в Интернете, относятся к интеллектуальной собственности. Авторское право реализуется в мире Интернета так же, как в реальной жизни. Все виртуальные тексты и изображения охватываются законодательством об авторском праве.

### Что можно и нужно делать, используя ресурсы Интернета

1. Нужно уважать людей, с которыми общаешься в глобальной информационной сети. Правила хорошего тона применимы одинаково и в реальной жизни, и в Интернете.
2. В играх и при переписке нужно использовать никнейм (выдуманное имя).
3. Открывать интернет-ссылки в глобальной сети можно только из надежных источников.
4. Ребенку важно знать, что если копируется текст, то он должен обязательно цитироваться. Цитирование осуществляется в соответствии с общепринятыми правилами и допускается без согласия автора или иного правообладателя и без выплаты вознаграждения, но с обязательным указанием имени автора, произведение которого используется, и источника заимствования.

Если делается полное или частичное *копирование* публикации или картинки на *ресурс* или *компьютер* пользователя, то необходимо:

1. Поставить авторский знак (копирайт, ®).
2. Указать источник.
3. Приложить ссылку на оригинал.

При частичном использовании обязательно потребуется разрешение автора. Например, если вы собираетесь поместить чужую картинку в свой коллаж или вставить ее в качестве иллюстрации в текст. То же самое касается размещения авторского видеоролика на YouTube.

###

### Зависимость от сетевых и компьютерных игр и рекомендации по ее преодолению

Зависимость от сетевых и компьютерных игр - проблема, которой было уделено довольно много внимания в прессе и в различных научных работах.

Игровая зависимость представляет собой форму сильной психологической привязанности к игре - в компьютерном варианте вплоть до желания жить в виртуальном мире.

**Симптомы интернет-зависимости** (в порядке нарастания серьезности):

1. Слишком частая проверка почты.
2. Сокращение времени на прием пищи в школе и дома, еда перед монитором.
3. Потеря ощущения времени online.
4. Более частая коммуникация с людьми online, чем при личной встрече.
5. Игнорирование семейных и домашних обязанностей, общественной жизни, научной деятельности или состояния своего здоровья в связи с углубленностью в Интернет.
6. Невозможность сократить время пребывания в Интернете.
7. Пропуск еды, учебных занятий, встреч или ограничение во сне ради возможности быть в Интернете.
8. Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.
9. Появление усталости, раздражительности, снижение настроения при прекращении пребывания в Сети и непреодолимое желание вернуться за компьютер.
10. Отрицание наличия зависимости.
11. Игра начинается ассоциироваться с отдыхом.
12. Возникает желание поиграть или снова зайти в игру по прошествии времени.
13. При невозможности поиграть надолго портится настроение.
14. Другие способы отдыха теряют свою яркость и желанность по сравнению с игрой.

Зависимость от игр сравнима с зависимостью от наркотиков и алкоголя - человек не может контролировать себя в плане времяпровождения за игрой, живет в своем собственном мире и не желает общаться с родными и друзьями.

*По* данным российских психологов, от 10 до 14% людей, играющих в компьютерные игры, обретают патологическую зависимость от них. Особенно подвержены этому подростки.

Наиболее сильную психологическую зависимость, *по* мнению современных ученых, вызывают ролевые сетевые игры. Механизм таких игр заключается в поглощении человека игрой, в "уходе от реальности", интеграции с компьютером, "принятии роли", обособлении от реальных проблем, что в итоге приводит к потере индивидуальности и отождествлению себя с выдуманным компьютерным персонажем.

М.С. Иванов выделил четыре стадии *развития компьютерной зависимости*: первоначально происходит процесс адаптации (формируется стадия легкой увлеченности), затем наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости (развивается стадия увлеченности). Далее уровень зависимости достигает максимума (наступает стадия зависимости). Время развития данной стадии зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды. Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем идет на спад и опять же фиксируется на некотором уровне и остается устойчивой в течение длительного срока (осуществляется переход на стадию привязанности). В качестве основного признака, определяющего наличие сформированной зависимости, М.С. Иванов рассматривает невозможность полного отказа от компьютерных игр, несмотря на осознание бесполезности игрового процесса.

###

### Рекомендации по преодолению компьютерной игровой зависимости у детей

1. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление интернет-зависимости.
2. Разговаривайте с ребенком как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. "Запретный плод сладок", поэтому ваш категорический запрет вызовет желание ему сопротивляться.
3. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).
4. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать интернет-зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).
5. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье - повод и основание для ухода в виртуальный мир. В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение - лучшая профилактика любой формы зависимости.
6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме online.

Одним из важных моментов профилактики вредного влияния Интернета и видеоигр является родительское внимание и забота. Для ребенка это имеет огромное *значение* и влияет на процесс формирования его как личности и его социальной адаптации.

### Основные рекомендации психологов

Перечислим основные рекомендации отечественных психологов и специалистов данной организации:

1. Чаще разговаривайте с ребенком, узнавайте его проблемы и тревоги.
2. Меньше порицайте ребенка и больше говорите о его положительных качествах. Этим вы заслужите его доверие и станете для него не только родителем, который учит жизни, но и другом, который всегда выслушает. Спокойно выслушайте его, постарайтесь понять, почему в данной ситуации он поступил именно так, поясните ему, что вы его понимаете, приведите по возможности личный пример и дайте рекомендации, как следует себя в вести в данной ситуации.
3. Помните, что очень часто дети уходят в себя и, как следствие, уходят в виртуальный мир или попадают в сомнительную компанию, потому что не видят интереса к себе родных людей и считают, что родители не понимают их и не любят.
4. Если вы не можете наладить контакт с ребенком, обратитесь за помощью к психологу в школе или в психологических центрах.
5. Вы не можете просто запретить своему ребенку посещать Интернет, так как, во-первых, он должен развиваться "в ногу со временем" и не должен отставать в развитии от своих сверстников, а во-вторых, он все равно будет посещать интернет-сайты, но только без вашего ведома, что еще больше увеличит угрозу.

### Основные рекомендации для восстановления доверия в семье

1. Уделяйте немного времени в день для общения с ребенком. Основным моментом в таком общении является прямой контакт "глаза в глаза". Такой контакт не стоит осуществлять при ссоре, так как у ребенка должна выработаться ассоциация, что "глаза в глаза" означает доверительные отношения.
2. Нужно начинать и заканчивать день вместе с ребенком. Каждое утро будите ребенка с хорошим настроением. В зависимости от его возраста постарайтесь укладывать его спать. Для младших школьников можно почитать сказку на ночь, с более старшими полезным будет провести душевную беседу.
3. Объясните детям, что если в Интернете их что-либо беспокоит, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
4. Используйте Интернет для семейного общения. Будет хорошим развлечением, если вы придумаете занимательное для вас и вашего ребенка хобби, например, можно вместе поискать в Интернете веселые картинки на определенную тематику или создать семейный онлайн-фотоальбом. Во время совместного посещения глобальной информационной сети стоит ненавязчиво рассказывать ребенку об основных правилах и культуре поведения в Сети, обращать внимание на скрытые угрозы, а также анализировать реакцию ребенка на негативную информацию и т. д.
5. Развивайтесь с Интернетом. Вначале следует рассказать ребенку о том, для каких полезных и интересных вещей вы сами используете Интернет, также желательно почаще беседовать с ребенком относительно того, что он нового и интересного узнал в глобальной информационной сети.
6. Стоит вместе с ребенком искать в Интернете ответы на вопросы, которые ему интересны. На практике покажите, сколько интересной информации можно найти в глобальной сети.
7. Научите его, как с помощью Интернета можно избежать проблемных ситуаций, например о том, как не заблудиться в незнакомом месте (использование карт), как найти нужную информацию или получить ответ на свой вопрос. Но, показывая ребенку многогранность Интернета, не забудьте рассказать о правильном отношении к нему.
8. Обратите его внимание на то, что общение с друзьями, которые живут далеко, - это одно из самых потрясающих возможностей глобальной информационной среды, но общение только с виртуальными друзьями является опасным и негативным последствием чрезмерного использования Интернета.
9. Нужно учитывать, что у детей разных возрастных групп отличаются интересы, а также понимание окружающего мира и реакция на различные события, поэтому важно понять, в каком объеме и виде необходим Интернет маленьким пользователям в том или ином возрасте.

### Рекомендации для родителей, столкнувшихся с рисками виртуальной среды

1. Необходимо установить с ребенком положительный эмоциональный контакт, провести беседу о том, что случилось. Расскажите о своем волнении за него. Ребенок обязательно должен доверять вам и понимать, что вы хотите разобраться в ситуации для того, чтобы помочь ему.
2. Постарайтесь внимательно выслушать рассказ ребенка о том, что произошло. Важно понять и оценить, насколько серьезно произошедшее и как серьезно это могло повлиять на ребенка.
3. Если ребенок в результате инцидента расстроен чем-то увиденным (как пример, кто-то взломал его личный профиль в социальной сети) или он попал в неприятную ситуацию (в результате интернет-мошенничества потратил ваши или свои деньги) - постарайтесь его обязательно успокоить и вместе с ним разберитесь в данной ситуации. Выясните, что могло привести к данному результату, какие неверные действия совершил сам ребенок, а где вы не рассказали ему о правилах безопасности в Интернете.
4. Если данная ситуация каким-то образом связана с насилием в Интернете относительно вашего ребенка, то необходимо выяснить информацию об агрессоре, выяснить всю историю взаимодействий ребенка и агрессора, выяснить существуют ли договоренности о встречах в реальной жизни; узнать бывали ли такие встречи и какая информация известна агрессору о ребенке (реальное имя, фамилия, телефон, адрес, номер школы и т.п.), настаивайте на избегании встреч ребенка с незнакомцами, проверьте и проанализируйте все новые контакты ребенка за последний промежуток времени.
5. Следующим вашим шагом должен стать сбор полной информации о происшествии, как со слов ребенка, так и с помощью технических средств - зайдите на страницы сайтов, где он был, просмотрите список его друзей и прочитайте переписки, которые вел ваш ребенок. При необходимости сохраните эту информацию - это может вам пригодиться (например, в правоохранительных органах).
6. Если в результате вы не уверены в оценке серьезности данного происшествия с вашим ребенком или чувствуйте, что ребенок недостаточно откровенен или не готов идти с вами на контакт, обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.).

Если вы считаете, что ваши близкие, в том числе дети, страдают от чрезмерной увлеченности компьютером, что это наносит вред их здоровью, учебе, отношениям в обществе, приводит к сильным конфликтам в семье, то вы можете обратиться к специалистам, занимающимся этой проблемой. Они помогут построить диалог и убедить зависимого признать существование проблемы и согласиться получить помощь. Помощь может быть оказана как в специальных терапевтических группах, так и стационарно, с использованием специальных медицинских процедур.

В целом необходимо рассматривать профилактическую работу родителей как важнейшую составную часть психолого-педагогической проблемы обеспечения информационной безопасности ребенка, от успешного решения которой зависит духовное, физическое и нравственное благополучие детей.

### Список литературы

1. Безопасность детей в Интернете. Рекомендации Microsoft. <http://window.edu.ru/resource/560/36560/files/ifap07.pdf>.
2. Борисова Т.В. Роль семьи в формировании социального информационного пространства младших школьников // Вестник ТГПУ. - Томск, 2010. Вып. 10 (100). - С. 121-126.
3. Дом Солнца. URL: <http://www.sunhome.ru/journal/133130>.
4. Дети в Интернете: опасности Сети глазами родителей. <http://www.therunet.com/articles/1112-deti-v-internete-opasnosti-seti-glazami-detey/>.
5. Иванов М.С. Психологические аспекты негативного влияния игровой компьютерной зависимости на личность человека // Флогитсон. Flogiston.ru (1999). <http://flogiston.ru/articles/netpsy/gameaddict2>.
6. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернете <http://www.oszone.net/6213/>.
7. Прихожан А.М. Влияние электронной информационной среды на развитие личности детей младшего школьного возраста // Психологические исследования: электрон. науч. журн. 2010. № 1 (9). [http://psystudy.ru](http://psystudy.ru/).
8. Энциклопедия информационной безопасности <http://www.securelist.com/ru/encyclopedia>.
9. Family Online Safety Institute (FOSI) & Global Resource and Information Directory (GRID), 'Family State of Online Safety Report. - 2011. P. 56. <http://www.nominettrust.org.uk/sites/default/files/SOSR_Web.pdf>.
10. The London School of Economics and Political Science [http://www.lse.ac.uk/media@lse/research/EUKidsOnline/Home.aspx](http://www.lse.ac.uk/media%40lse/research/EUKidsOnline/Home.aspx).