



Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова
Фонд Развития Интернет

#БЕЗОПАСНЫЙИНТЕРНЕТ

#ОПАСНЫЙИНТЕРНЕТ

#ДЕТИВИНТЕРНЕТЕ

#ЗАЩИТИМДЕТЕЙ

ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ ОБ ИНТЕРНЕТЕ

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

Москва
2017

Поговорите с ребенком об интернете

Методические рекомендации для родителей и педагогов.

Под ред. Зинченко Ю.П., Солдатовой Г.У. М. 2017 - 26с.

...

Многолетние исследования факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет показывают, что современные школьники активнее и интенсивнее пользуются интернетом, чем взрослые и быстрее осваивают новые цифровые технологии. Более 80% подростков проводят сегодня в интернете свыше трех часов в день. Несмотря на то, что дети воспринимают интернет не как набор технологий, а как повседневную и естественную среду обитания, они не всегда отдают себе отчет в существовании «обратной» стороны медали. Захваченный позитивными эмоциями, в процессе исследования возможностей мировой паутины ребенок зачастую оказывается неспособным предвосхитить риски и угрозы Сети. В результате он оказывается среди самых уязвимых ее пользователей. На просторах глобальной паутины дети и подростки казались бы чувствуют себя уверенными и самостоятельными гражданами нового цифрового общества. Однако зачастую эта уверенность носит «иллюзорный» характер и не основывается на объективных знаниях и навыках, так как большинство детей осваивают новые технологии самостоятельно и нередко путем проб и ошибок. Задача взрослых – помочь детям научиться использовать интернет не только эффективно, но и безопасно и защитить их от старых и новых онлайн-рисков, не используя тотальный контроль и жесткие запреты, а сохраняя с детьми доверительные отношения.

Данные методические рекомендации предлагают пути и способы решения проблем, которые возникают в процессе использования детьми и подростками интернета. Они адресованы в первую очередь родителям, а также работникам системы образования, психологам, классным руководителям, педагогам-библиотекарям не только для работы со школьниками по теме безопасного использования интернета, но и для проведения родительских собраний.

...

СОДЕРЖАНИЕ

КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ОБ ИНТЕРНЕТЕ	5
Классификация онлайн-рисков.....	6
Как защитить ребёнка от онлайн-рисков?.....	7
Чем опасно общение в Сети?.....	8
Кибербуллинг: как помочь ребёнку?.....	9
Рекомендации по предупреждению встреч с незнакомцами, груминга, секстинга	10
Что делать, если ребёнок завёл аккаунт в социальной сети?.....	11
Контентные риски.....	12
Как защитить ребенка от негативной информации в интернете?.....	13
Профилактика контентных рисков.....	14
Что такое интернет-зависимость?.....	15
Как справиться с чрезмерной увлеченностью интернетом?.....	16
Профилактика интернет-зависимости.....	17
Как защитить ребёнка от технических рисков?.....	18
Как уберечь ребёнка от интернет-мошенников?.....	19
СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ: КАК ПОНЯТЬ ЧТО ОБЩЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ СТАНОВИТСЯ НЕБЕЗОПАСНЫМ?	20
РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩЕНИЯ РЕБЕНКА В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ	22
ЭТАПЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОНЛАЙН-СООБЩЕСТВА	24
ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК СОСТОИТ В «ГРУППЕ СМЕРТИ»	25
Дистанционные службы помощи и полезные ресурсы.....	26



КАК ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ ОБ ИНТЕРНЕТЕ ?

В мире информационных технологий изменения происходят в 3-4 раза быстрее, чем в любой другой сфере нашей жизни. Но в этом постоянно меняющемся мире девайсов и занимательных гаджетов, в потоке френдлент, подкастов, бесконечных новых приложений мы должны найти время и самое главное – нужные слова, чтобы поговорить со своими детьми об интернете.

- **Начните первым.** Хотя российские школьники предпочитают самостоятельно решать свои проблемы в интернете и крайне редко обращаются за советом к взрослым, они по-прежнему нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей. Детям и особенно подросткам бывает трудно самим обратиться к взрослым: они стремятся сохранить свою независимость в «цифровом мире», боятся быть наказанными и не очень-то верят, что их «предки доцифровой эры» смогут понять их и помочь им решить их проблемы. В такой ситуации родителям стоит первым прервать затянувшееся молчание и поговорить с детьми об интернете.
- **Доверие – самая надёжная защита.** Хотя современные школьники и считают себя «продвинутыми пользователями», эта уверенность носит иллюзорный характер, а по уровню компетентности в сфере использования интернета и цифровых технологий они находятся практически на равных с родителями. Высокий уровень онлайн-активности и чрезмерная самоуверенность в своих силах – главные причины столкновения детей и подростков с различными проблемами в Сети. Онлайн-мошенничество, преследования, унижения, оскорбления, шантаж – вот лишь небольшой перечень угроз, с которыми приходится иметь дело юным пользователям. К сожалению, большая часть из этих проблем пока не имеет эффективных технических решений. Главная и самая надёжная защита от онлайн-угроз – это доверительные отношения между детьми и родителями.
- **Будьте рядом с ребёнком в Сети.** Важная задача родителей – избежать демонизации интернета, характерной для многих современных СМИ. Страх, порождённый незнанием, ведёт к цифровой изоляции, что лишает ребёнка тех уникальных возможностей, которые современные технологии представляют для обучения и развития. Совместная деятельность и общение детей и родителей в интернете, основанные на взаимном доверии и

уважении, - это лучшее средство повышения цифровой компетентности и профилактики онлайн-рисков.

- **Проявите интерес к деятельности ребёнка в Сети.** Доверие начинается с принятия и уважения, отказа от осуждений и предубеждений. Родителям необходимо запастись изрядным терпением на этом пути, особенно если ребёнку уже достаточно много лет, и он привык к другим отношениям. Проявляя интерес к деятельности в Сети, демонстрируя свою осведомленность и компетентность, поощряя успехи и оказывая поддержку в трудных ситуациях, мы выстраиваем доверительные отношения с ребёнком, используя интернет и цифровые технологии как предлог для начала долгого и очень важного разговора. Некоторые темы, с которых можно было бы начать этот разговор, представлены в этом издании, посвящённом профилактике онлайн-рисков.



Классификация онлайн-рисков

- **Коммуникационные риски.** Возникают в процессе общения и взаимодействия людей в интернете. В их числе кибертравля, сексуальные домогательства, нежелательные знакомства в Сети, встречи с интернет-знакомыми в реальной жизни и др. С подобными рисками можно столкнуться при общении в онлайн-мессенджерах, социальных сетях, на сайтах знакомств, форумах, блогах и других ресурсах.
- **Контентные риски.** Возникают при столкновении с противозаконной, неэтичной и вредоносной информацией в сети (тексты, картинки, аудио- и видеофайлы, ссылки на различные ресурсы). К такой информации относятся: агрессия, эротика или порнография, нецензурная лексика, информация, разжигающая расовую ненависть, пропаганда анорексии, булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ. Подобный контент можно встретить на различных сайтах и в социальных сетях.
- **Потребительские риски.** Возникают в процессе приобретения товаров и услуг через интернет. В их числе риск купить товар низкого качества, подделки, контрафактную и фальсифицированную продукцию; потерять денежные средства или стать жертвой мошенников, использующих персональные данные онлайн-покупателей.
- **Технические риски.** Опасность повреждения программного обеспечения компьютера, хищения или нарушения конфиденциальности личной информации посредством взлома с использованием вредоносных программ (вирусы, черви, троянские копии, шпионские программы, боты и др.).

Как защитить ребёнка от онлайн-рисков?

- **Развивайте доверительные отношения.** Важно, чтобы ребёнок чувствовал: ваша цель не наказать, а помочь ему. В этом случае он сможет вам довериться.
- **Установите правила пользования Интернетом для всех электронных устройств.** Необходимо прийти к соглашению по следующим вопросам: что разрешено делать в Сети? Где можно пользоваться мобильными устройствами? Когда и сколько времени можно проводить в интернете?
- **Регулярно разговаривайте об интернете.** Расскажите ребенку об основных угрозах, с которыми он может столкнуться в Сети. Точная и достоверная информация - лучшее средство от онлайн-рисков.
- **Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве.** Искренне интересуйтесь активностью ребенка в интернете. Попросите его помочь вам завести аккаунт в социальной сети или игре, где он «обитает».
- **Расскажите о нормах онлайн-этикета.** Как и в реальной жизни, в интернете надо вести себя вежливо и дружелюбно. Ребёнок должен понять, что анонимность в Сети - иллюзия, и любое действие навсегда оставляет свой след.
- **Объясните необходимость защиты персональной информации.** Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в Сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему про средства защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах.
- **Проинформируйте о том, где можно получить помощь.** Если ребёнок столкнётся с проблемой в Сети, он может обратиться к администрации сайта, в службу техподдержки или к взрослому, которому он доверяет.
- **Станьте для ребенка примером ответственного онлайн-пользователя.** Повышайте свою цифровую компетентность и старайтесь сами соблюдать правила, которые установили для детей.

Чем опасно общение в Сети?

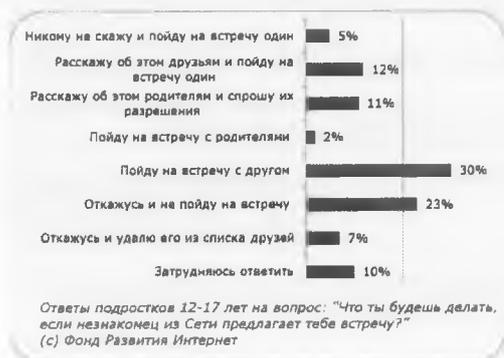
Интернет открывает уникальные возможности для общения – благодаря современным технологиям можно быть на связи 24 часа в сутки практически в любой точке мира. В то же время в Сети ребенка могут подстерегать следующие риски:

- **Кибербуллинг** - намеренное и регулярное причинение вреда (запугивание, унижение, травля, физический или психологический террор) одним человеком или группой людей другому человеку с использованием электронных форм контакта. Каждый четвертый российский школьник ежегодно сталкивается с унижением, оскорблениями или преследованием в Сети.
- 
- **Онлайн-груминг** - установление дружеского контакта с ребёнком с целью сексуальной эксплуатации. Принимает разные формы: от обмена сообщениями и материалами сексуального характера до соблазнения, домогательства или шантажа. Каждый двадцатый подросток сталкивается с сексуальными домогательствами в интернете.
 - **Секстинг** - отправка сообщений (текстовых или изображений) эротического или порнографического содержания посредством мобильной связи или через Интернет. Каждый четвертый подросток встречал или получал в Сети сообщения сексуального характера. Встречи с людьми из интернета в реальной жизни могут быть опасны. Более трети подростков пойдут на встречу с виртуальным другом без сопровождения взрослых.

Кибербуллинг: как помочь ребёнку?

Сигналы опасности

- Ухудшение настроения во время и после общения в интернете - признак того, что ребенок может подвергаться агрессии.
- Нервозность при звуке получения сообщения может говорить о его негативном содержании.
- Внезапная неприязнь к интернету - возможный признак наличия проблем в виртуальном мире.



- **Сохраняйте спокойствие сами и успокойте ребёнка.** Избегайте необдуманных действий. Дайте ребёнку понять, что владеете ситуацией, готовы помочь и не станете его ругать или осуждать.
- **Разберитесь в ситуации вместе с ребёнком.** Важно найти ответы на вопросы: когда возник конфликт? Что стало причиной? Кто принимает участие в травле? Существует ли угроза здоровью или жизни ребёнка?
- **Соберите доказательства травли.** Сохраните все возможные свидетельства происходящего (скриншоты экрана, электронные письма, фотографии и т.п.).
- **Научите правильно реагировать на агрессора.** Лучший способ остановить травлю - игнорировать обидчиков. Помогите ребенку заблокировать агрессоров или добавить их в «чёрный список». Иногда стоит временно удалить аккаунт на тех ресурсах, где происходит травля.
- **Обратитесь за помощью.** Жертве кибербуллинга трудно постоять за себя.
 - ◇ Если травля происходит в открытом сообществе или группе, обратитесь к администраторам ресурса с просьбой заблокировать аккаунты обидчиков, прикрепите скриншоты со свидетельствами кибербуллинга. Оповестив администрацию ресурса о киберхулигане, можно обезопасить от него и себя, и других пользователей.

- ◇ Если в травле участвуют ученики школы, расскажите о ситуации классному руководителю, школьному психологу, директору.
- ◇ Если существует угроза здоровью и жизни ребёнка, обратитесь в правоохранительные органы, приложив к заявлению собранные доказательства.



Рекомендации по предупреждению встреч с незнакомцами, онлайн-груминга, секстинга

Познавательный интерес подростков к вопросам секса - возрастная норма. В интернете этот интерес может эксплуатироваться злоумышленниками.

Как обезопасить ребенка в таких случаях?

- **Напоминайте о принципе «доверяй, но проверяй».** При общении в Сети никогда нельзя быть уверенным, кем на самом деле является собеседник. По ту сторону монитора может оказаться взрослый человек с преступными намерениями.
- **Обсудите последствия секстинга.** Например, собеседник может разослать друзьям ребенка переписку или откровенные фото, опубликовать их в открытом доступе. Это способно нанести психологическую травму и навредить репутации ребенка.
- **Расскажите, что не вся информация в Сети об отношениях, в том числе интимных, соответствует действительности.** Гармоничные отношения между людьми связаны с заботой и доверием, но в Сети тема любви часто представлена в искаженной, вульгарной форме. Отнеситесь к вопросам ребенка внимательно: лучше, если он получит эту информацию от вас, чем от незнакомца.
- **Проинформируйте об уголовной ответственности за использование сексуально откровенных изображений несовершеннолетних.** Изготовление, хранение и распространение данной информации при помощи электронных средств коммуникации запрещено законом (Ст. 242.1 УК РФ).
- **Посещайте социальную сеть, в которой общается ребенок.** Обращайте внимание на тех, кого он добавляет в друзья. Появление взрослых незнакомцев - повод насторожиться.

- **Не позволяйте ребенку ходить на встречи с незнакомцами одному.** Если виртуальный друг действительно доброжелательный, он с пониманием отнесется к такой предосторожности.
- **Поощряйте и создавайте условия для позитивного общения в реальной жизни.** Секстинг не должен заменять подростку опыт реального общения с противоположным полом.



Что делать, если ребёнок завёл аккаунт в социальной сети?

По статистике Фонда Развития Интернет более 90% российских школьников в возрасте от 12 до 17 лет пользуются социальными сетями. Самые популярные из них: ВКонтакте, Одноклассники и Facebook. Хотя согласно правилам, зарегистрироваться в этих сетях можно только с 13 лет, ничто не мешает юным пользователям обойти этот запрет и завесить свой возраст в соответствующей графе профиля. По данным исследований Фонда 88% детей в возрасте 11-12 лет уже имеют свой профиль в социальной сети. Сегодня, как в России, так и за рубежом идут активные дискуссии о том, чтобы ограничить доступ детей в возрасте до 13 лет в социальные сети, однако надёжных технических решений этой проблемы пока не найдено.

- **Юные «нарушители».** Мы знаем, что стать пользователем социальной сети достаточно просто, например, чтобы завести профиль в ВКонтакте или в Одноклассниках требуется лишь номер мобильного телефона. Поэтому взрослые могут не знать, что их ребёнок зарегистрировался в социальной сети. Более того, современные родители довольно часто сами заводят аккаунты для своих детей, причем, делают они это довольно рано. По данным исследований Фонда, даже среди дошкольников встречаются «пользователи» социальных сетей. Тем не менее, интерес к онлайн-общению и социальным сетям возникает у детей к началу подросткового возраста. Именно в 11-12 лет дети начинают активно пользоваться подобными ресурсами.
- **Объясните, как устроены социальные сети.** Если вы обнаружили, что ваш ребёнок завёл страничку в социальной сети, то не стоит пугаться и наказывать его. Чаще всего в этом возрасте дети заводят профиль под влиянием сверстников, а также, чтобы казаться взрослее и «круче». Если заставить ребёнка насильно удалить аккаунт, то ничто не помешает ему завести новый и принять меры, чтобы вы не узнали об этом. Будет лучше, если вы поговорите с ребёнком о социальных сетях, объясните, как они устроены и для чего их можно использовать. Помогите ему с настройками приватно-

сти и расскажите, как сделать надёжный и хорошо запоминающийся пароль к аккаунту и почему не стоит делать свой профиль общедоступным. Никогда не шпионьте за своим ребёнком – с уважением относитесь к его личному пространству и в жизни, и в интернете.

- **Расскажите о рисках онлайн-общения.** Обязательно расскажите ребёнку о потенциальных рисках, связанных с использованием социальных сетей. Главные проблемы – это общение с незнакомцами и неосторожное обращение с персональной информацией. Каждый третий ребёнок в возрасте 11-12 лет общался в Интернете с кем-то, кого он не знал лично. При этом, дети этого возраста достаточно свободно делятся с новыми знакомыми информацией о себе: почти 60% из них готовы рассказать о своих хобби и увлечениях, почти половина – сообщить свой возраст и отправить свою фотографию, треть – назвать свои имя, фамилию и название города, в котором они живут. Как показывает практика работы Линии помощи «Дети Онлайн» (8-800-25-000-15), последствия обмена такой, казалось бы, безобидной информацией могут быть очень серьёзными: мошенничество, шантаж, кибертравля и сексуальная эксплуатация.
- **Покажите положительный пример.** Самый лучший способ защитить ребёнка от потенциальных угроз социальных сетей – это научить его осмысленно и целенаправленно использовать их для учебы и самореализации. Покажите детям примеры популярных страниц, посвящённых творчеству, здоровому образу жизни, изучению истории родного края или любому другому увлечению пользователя. Ещё лучше, если вы предложите своему ребёнку создать такую страницу вместе. Чтобы быть интересным для своих читателей не обязательно выкладывать в сеть персональные данные и засорять свою ленту репостами с сомнительными шутками из других сообществ. Помогите ребёнку найти интересную идею для страницы и подскажите, с помощью каких технических средств она может быть реализована. Креативность и сотрудничество, основанные на взаимном доверии – это лучшее средство от онлайн-угроз.

Контентные риски

Столкновение с негативной информацией в интернете может существенно повлиять на ребенка. Потенциальный вред от встречи с опасным контентом и реакция на него зависят от возраста, индивидуальных особенностей, опыта, состояния ребенка и иных факторов.

- Каждый второй российский школьник сталкивался в интернете с информацией, способной причинить вред его здоровью и развитию. Контент со

сценами насилия и жестокости провоцирует у детей (особенно дошкольного и младшего школьного возраста) негативные переживания, расстраивает и пугает их.

- Каждый третий российский школьник сталкивался в интернете с материалами на тему насилия и жестокости. Неполная или недостоверная информация в Сети вводит в заблуждение ребенка, у которого еще нет опыта, необходимого для оценки достоверности тех или иных сведений. В частности, размещенные в открытом доступе фото- и видеоматериалы, на которых демонстрируется половая распущенность и патологические проявления сексуальности, способны деформировать нормы и ценности подрастающей личности.
- В России 35% подростков встречали в Сети сексуальные изображения; каждый четвертый ребенок был этим расстроен. Информация, популяризирующая употребление алкоголя, наркотиков, сигарет, опасных для здоровья способов похудения, методов причинения физического вреда и боли, ненормативную лексику, может быть воспринята детьми как пример для подражания и в будущем способствовать закреплению негативных моделей поведения.
- Каждый пятый подросток сталкивался в Сети с информацией, пропагандирующей табакокурение, употребление алкоголя и наркотиков.

Как защитить ребенка от негативной информации в интернете?

- **Создайте отдельную учётную запись, если ребенок пользуется общим компьютером.** Ваша учетная запись должна иметь надежный пароль и обладать правами администратора, чтобы ребенок не мог менять установленные вами настройки и программы.
- **Изучите арсенал технических средств контентной фильтрации и установите наиболее подходящие.** Существуют приложения, позволяющие установить запрет на посещение определенных сайтов; ограничить время доступа к Интернету; отслеживать действия пользователя в Сети; блокировать сомнительные поисковые запросы и всплывающие баннеры. Функции родительского контроля часто содержатся в антивирусных программах.
- **Проявляйте активность в борьбе с противоправным контентом в интернете.** Распространение на территории РФ материалов, содержащих детскую порнографию, пропаганду наркотиков и самоу-

бийств, информацию о несовершеннолетних, пострадавших в результате противоправных действий, запрещено законодательством (ФЗ №139). Если Вы столкнулись в интернете с подобной информацией, отправьте жалобу в Роскомнадзор на сайт: <https://www.rkn.gov.ru/feedback/> Так вы защитите не только своего ребенка, но и других пользователей.

Средства контентной фильтрации можно подбирать и использовать на различных уровнях:

- **На уровне провайдера.** Услуги контентной фильтрации, подключенные непосредственно у провайдера, защитят все домашние устройства, связанные с интернетом, от негативного контента.
- **На уровне приложений.** Программы контентной фильтрации и родительского контроля могут устанавливаться на устройства, которые ребенок использует для выхода в интернет (компьютер, планшет или смартфон).
- **На уровне онлайн-ресурсов.** Многие популярные онлайн-сервисы, поисковые системы, социальные сети предоставляют пользователям возможность установить безопасный режим работы.

Профилактика контентных рисков

- **Научите критично относиться к информации в Сети.** Объясните ребенку, что большинство информации, размещенной в интернете, не может считаться правильной по умолчанию. Зачастую опубликованные материалы требуют проверки. Обсудите правила, которые помогут школьнику оценить достоверность сведений.
- **Выбирайте одобренные ресурсы.** Для поиска полезного и безопасного контента используйте белые списки - перечни сайтов, предлагающие пользователям широкий диапазон образовательных и развлекательных ресурсов. С ними можно ознакомиться на странице конкурса «Позитивный Контент», на официальном сайте Российской Государственной Детской Библиотеки.
- **Открытый и доброжелательный диалог - лучшая вакцина от контентных рисков.** Помните, что даже постоянный контроль за действиями ребенка в интернете и применение средств фильтрации никогда не дадут 100% гарантии защиты от негативной информации. Он может столкнуться с ней, выйдя в Сеть в гостях у друга, или найти самостоятельно.

Будьте откровенны с ребенком, не бойтесь аккуратно и тактично спрашивать его об увиденном и прочитанном в Интернете, обсуждайте это вместе. Лучше, если ребенок получит грамотные комментарии от вас, нежели от сверстников или случайных знакомых.

• Как оценить достоверность сведений в интернете?

- ◇ Если Вы что-то узнали в интернете, найдите источник информации и её автора.
- ◇ Красиво сделанный сайт - еще не повод верить всему, что на нём написано. Важно понимать, с какой целью создан этот ресурс.
- ◇ Следуйте правилу трех источников: прежде чем поверить в какой-либо факт, проверьте еще, как минимум, два источника информации.
- ◇ Если информацию сложно проверить или не удалось найти первоисточник, можно принять её к сведению, но распространять не стоит.

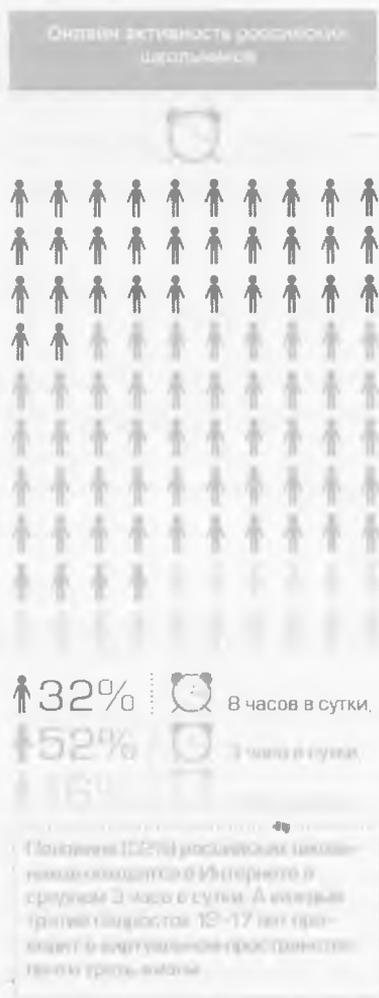
Что такое интернет-зависимость?

Интернет-зависимость - термин, применяемый для описания непреодолимой тяги к чрезмерному использованию интернета. В подростковой среде она чаще всего проявляется в форме увлечения видео-играми, навязчивой потребности к общению в чатах и социальных сетях, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.

Интернет-зависимость до сих пор не признана самостоятельным психическим расстройством, но её наличие может неблагоприятно отразиться на физическом, психическом и социальном благополучии ребенка. При чрезмерной увлеченности интернетом наблюдается нарушение биоритмов сна и бодрствования, хронический недосып, усталость; снижение волевого контроля, апатия; ухудшение успеваемости и отношений со сверстниками в реальной жизни, сужение круга общения, изоляция.

Каждое десятое обращение на Линию помощи «Дети Онлайн» связано с чрезмерным использованием интернета детьми и подростками.

Как справиться с чрезмерной увлеченностью интернетом?



Симптомы интернет-зависимости:

◇ **Потеря контроля над временем и поведением в Сети.** Выражается в длительном и бесцельном пребывании в интернете.

◇ **Синдром отмены.** Отсутствие доступа в интернет вызывает плохое настроение, подавленность, агрессию, а также бессонницу, головные боли, потерю аппетита.

◇ **Замена реальности.** Пренебрежение семьей, учебой, друзьями, сном и питанием, личной гигиеной из-за постоянного пребывания онлайн.

• **Проявите обеспокоенность.** Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания в Сети. Поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «я беспокоюсь, что ты не высыпаешься, «я волнуюсь о...»)

• **Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности интернетом.** В Сети ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он

занят в интернете. Если ребенок увлекается играми, попросите его помочь вам понять правила, попробуйте сами поиграть.

• **Используйте внешние средства контроля за временем.** Если ребенок теряет счет времени в Сети, предложите ему использовать таймер

или будильник. Дети постарше могут подробно записывать, что они делают в интернете, и сколько времени на это тратится. Это поможет осознать проблему пустой траты времени, избавиться от навязчивых действий (например, бездумное обновление странички или проверка смартфона).

- **Обратитесь за помощью к профессионалам.** В основе интернет-зависимости могут лежать проблемы адаптации (социальная изоляция, неумение строить отношения), личностные особенности ребенка (тревожность, замкнутость). Тем не менее, любая зависимость - сложный диагноз, поставить который может только специалист. Для ее диагностики и лечения необходимо обратиться к профессиональному психотерапевту.

Профилактика интернет-зависимости

- **Придумайте общее дело в интернете.** Вместе с ребенком заведите блог, создайте веб-сайт, поиграйте в одну игру, поощряйте использование интернета для творчества и учебы. Цифровые технологии могут объединять, а не разъединять вас.
- **Приучите делать регулярные перерывы.** Если школьник провел за компьютером больше часа, полезно встать из-за стола, размяться, сделать разминку, гимнастику для глаз; также можно выйти на прогулку или устроить совместное чаепитие.
- **Научите использовать интернет эффективно.** Задайте ребенку вопрос: «Что ты собираешься сделать сегодня в Сети?» Запишите ответ на яркий листок и разместите его рядом с монитором. Устройство следует выключить, как только цель будет достигнута.
- **Исключите электронные технологии из системы «поощрение-наказание».** Лишение любимого устройства не снижает интерес к нему, но может вызвать раздражение и злость. Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он неправ, помочь исправить ошибку, привлечь к делам по дому. Это научит ребенка воспринимать виртуальное пространство нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой.
- **Не используйте планшет как «цифровую няню».** Научите ребенка простым играм и занятиям, которые помогут ему скоротать время ожидания в перерывах между занятиями, в дороге и очереди без цифровых устройств и интернета. Это снизит риск чрезмерной увлеченности онлайн-развлечениями в будущем.

- **Помогите ребенку найти себя вне виртуального пространства.** Чем больше у ребенка интересных хобби, тем меньше времени на бессмысленное блуждание по Сети. Многие виды онлайн-активности имеют свои аналоги в реальной жизни. Например, если ребенку нравятся игры со сражениями, запишите его в секцию единоборств. Важно поддержать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с интернетом.



Как защитить ребёнка от технических рисков?

Исследования Фонда Развития Интернет показывают, что практически каждый второй российский школьник сталкивается в интернете с различными техническими рисками. Несмотря на то, что сегодня существует достаточно много как платных, так и бесплатных программ, позволяющих надёжно защитить цифровые устройства от вирусов и других вредоносных программ, практически каждое третье обращение на Линию помощи «Дети Онлайн» связано с техническими рисками. Простые и эффективные правила интернет-безопасности позволяют избежать многих проблем, но, к сожалению, и дети, и взрослые частенько о них забывают.

- **Защитите все устройства.** Защитите надёжными паролями вход в компьютер и мобильные устройства. Научите ребёнка пользоваться этой функцией. Объясните ему, что пароль нужно держать в секрете даже от самых близких друзей. Для каждого устройства нужен свой пароль, который стоит регулярно менять.
- **Создайте отдельную учётную запись.** Заведите для ребёнка на компьютере отдельную учётную запись без прав администратора. Это значительно снизит риск установки вредоносного программного обеспечения на компьютер и не позволит юному пользователю поменять настройки безопасности в браузере и операционной системе.
- **Антивирусная защита для всех устройств.** Обязательно установите программу комплексной защиты компьютера, включающую в себя антивирус, антишпион, сетевой экран и онлайн-сканнер. Не забывайте о том, что в защите нуждается не только компьютер, но и мобильные гаджеты – планшеты и смартфоны.
- **Регулярно обновляйте операционные системы и ПО.** Всегда используйте лицензионное программное обеспечение. Регулярно обнов-

ляйте операционную систему, браузер и антивирусную программу. Устанавливайте приложения для ПК и мобильного телефона только с надёжных ресурсов.

- **Избегайте подозрительных ссылок и баннеров.** Объясните ребёнку, что не стоит кликать на незнакомые ссылки и яркие баннеры на сайтах. Гораздо безопаснее вводить адрес сайта самому или находить его через поисковые системы, а любимые сайты ребёнка, которые он посещает чаще всего, лучше добавить в закладки.
- **Используйте защищённые соединения.** Подключаясь к интернету через Wi-Fi, убедитесь, что используете безопасное соединение. Защитите домашнюю сеть надёжным паролем. Объясните ребёнку, что использование незащищённых сетей может привести к потере персональных данных.

Как уберечь ребёнка от интернет-мошенников?

В интернете обитают не только добропорядочные пользователи, но и мошенники, которые только и мечтают о том, как бы обокрасть доверчивых пользователей или добыть у них ценную информацию. По данным Фонда Развития Интернет, каждый десятый российский школьник сталкивался в интернете с кражей денег, а каждый пятый – персональных данных. Для того чтобы не стать жертвой кибермошенников следует соблюдать простые правила:

- ◇ Никогда не отвечайте на сообщения, которые приходят от незнакомых людей. Особенно осторожно следует относиться к письмам, которые приходят с неизвестных вам почтовых сервисов.
- ◇ Если в письме вам сообщают о крупном выигрыше в лотерею, о том, что ваши близкие попали в беду, или о сборе средств на благотворительность, лучше всего такую информацию проверить с помощью другого канала информации, например, по телефону или через поисковик.
- ◇ Никогда не проходите по ссылкам, содержащимся в подозрительном сообщении, никогда не заполняйте формы во всплывающих окнах. Если автор сообщения просит вас сохранить содержания письма в тайне или совершить определенные действия в сжатые сроки, скорее всего, это мошенничество.
- ◇ Даже если в сообщении содержится персональное обращение, или оно написано вашим другом или приятелем, это не повод доверять письму. Личные данные можно украсть или подделать.

- ◇ Если вам кажется, что вы стали жертвой интернет-мошенничества, меняйте все пароли, свяжитесь с администрацией интернет-ресурса, на котором произошла кража личных данных, а лучше всего обратитесь к родителям, они наверняка помогут вам и подскажут, что нужно сделать.
- ◇ Никогда не пытайтесь бороться с мошенниками самостоятельно. Зачастую мошенники – это взрослые опытные люди, они хорошо оценивают риски, на которые идут.



СИГНАЛЫ ТРЕВОГИ: КАК ПОНЯТЬ ЧТО ОБЩЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ СТАНОВИТСЯ НЕБЕЗОПАСНЫМ?

Проявление перечисленных ниже признаков нужно рассматривать комплексно, исходя из контекста ситуации. Однако и каждый из них сам по себе может свидетельствовать о проблемах в самых разных сферах жизни ребенка.

1. Резкие изменения в поведении:

- √ Смена круга общения (мало общается с прежними друзьями и много – с новыми, «виртуальными», часто - старше его, с резко отличными от его интересами). О своих новых друзьях ребенок рассказывает либо очень лаконично, в резкой манере, либо вообще отказывается обсуждать и тем более знакомить их с родителями.
- √ изменение интересов ребенка: основными темами для чтения, обсуждения и творчества (книги, музыка, сайты и т.п.) становятся темы смерти, суицида, самоистязания, похуждения, деструктивного поведения, которые могут проявляться намеками, мрачными метафорами; равнодушие к любимым ранее видам досуга
- √ изменения манеры одеваться
- √ самоизоляция
- √ скрытность
- √ эпатажность
- √ пренебрежительное отношение к своей внешности и несоблюдение правил личной гигиены

- √ употребление психоактивных веществ (алкоголь, наркотики)
- √ снижение повседневной активности и ее качества (стремительное ухудшение школьной успеваемости, прогулы учебных занятий, неразговорчивость)

2. Резкие изменения в эмоциональном состоянии

- √ внезапно возросшая тревожность
- √ внезапная чрезмерная замкнутость,
- √ депрессивное настроение, склонность к меланхолии
- √ чрезмерная плаксивость
- √ резкие перепады настроения
- √ крайняя импульсивность
- √ выражение вербальной (словесной) агрессии (конфликты с одноклассниками, в семье и т.п.)
- √ выражение физической агрессии, направленной на окружающих (драки с родственниками, сверстниками) или на себя самого («селфхармы» - порезы кожи рук, ног, живота, проколы разных участков тела)

3. Языковые индикаторы

- √ исчезновение из активного лексикона ребенка слов, характеризующих радостные переживания
- √ замедленный темп речи, заполнение речевых пауз вздохами, монотонность интонаций речи
- √ высказывания, оговорки, незавершенные мысли, отражающие негативные тенденции
- √ метафоры, обобщающие фразы, содержащие псевдофилософские рассуждения, а также иносказательные и многозначные афоризмы.
- √ высказывание мыслей о своей ненужности, бессмысленности существования, своем одиночестве.

- 4. Ребенок состоит в группе, распространяющей подозрительный или негативный контент на темы курения, употребления алкоголя, наркотиков или других психоактивных веществ, ненависти к определенным социаль-

ным группам или национальностям, насилия, жестокости, совершения суицида, похуждения, вовлечения в противозаконную деятельность (мошенничество, экстремизм и др.).

5. Ребенок проводит в социальной сети настолько много времени, что даже пренебрегает ежедневными делами: едой, сном, учебной.
6. На «аватарке» ребенка (фотографии профиля в социальной сети) могут появляться мрачные фотографии, кровь, акты насилия и жестокости.
7. На странице его аккаунта в социальной сети демонстрируются фото-, видео- или текстовые материалы, содержащие негативный контент.
8. Негативная, тревожная реакция ребенка на звук получения нового сообщения по электронной почте, в социальной сети, посредством мессенджеров и др.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВОЗМОЖНЫХ НЕГАТИВНЫХ ПОСЛЕДСТВИЙ ОБЩЕНИЯ РЕБЕНКА В СОЦИАЛЬНОЙ СЕТИ

- **Поддерживайте доверительные отношения с ребенком:** честный, открытый и доброжелательный диалог на равных со значимым взрослым - самое эффективное средство обеспечения безопасности маленького человека в современном, быстро меняющемся мире.
- **Проявляйте понимание, поддержку и помощь при появлении проблем.** Пусть ребенок будет уверен в том, что вы рядом и не будете ругать его за совершенные ошибки. Поделитесь с ребенком своими сомнениями, страхами в этой ситуации, объясните свое состояние, приведите примеры из личного жизненного опыта.
- **Обсуждайте с ребенком сложные для понимания темы** (в том числе тему жизни и смерти), последствия совершаемых поступков и возможную их необратимость. Делайте это тактично, аккуратно, но откровенно.
- **Учите ребенка говорить «нет»** в ответ на неприятные и нежелательные для него просьбы или предложения. Необходимо научиться оценивать их нравственный вес.
- **Относитесь серьезно и внимательно к угрозам ребенка** и высказываниям суицидального характера. Не игнорируйте и не насмехайтесь над ними, даже если угрозы кажутся вам несерьезными. Не припоминайте

сказанные им ранее слова о желании причинить себе вред – это может спровоцировать подростка на реальные действия.

- **Развивайте критическое отношение ребенка к информации.** Объясните сыну или дочери, что далеко не вся публикуемая в интернете и СМИ информация является правдой. Необходимо проверять ее, используя различные источники, в том числе – обращаясь к родителям, старшим братьям / сестрам, учителям, друзьям. Критическое мышление – тот тип мышления, который помогает критически относиться к любым утверждениям, не принимать ничего на веру без доказательств, но быть при этом открытым новым идеям, методам. Именно развитое критическое мышление может выступать страховкой от попадания под манипуляции организаторов деструктивных сообществ.
- **Заведите аккаунты в социальной сети одновременно для себя и ребенка и сразу же войдите в число его друзей в соцсетях.** Вы будете видеть динамику его общения в социальной сети от «истоков», при этом у ребенка не возникнет серьезного сопротивления против подобных действий.
- **Регулярно интересуйтесь активностью вашего ребенка в социальной сети** (появление новых друзей, актуальные посты на стене, комментарии, новые сообщества и т.п.):
 - а. **Добавьтесь в друзья к своему ребенку в той социальной сети, где он проводит больше всего времени** (ВКонтакте, Одноклассники, Facebook, Instagram и т.п.), если вы этого еще не сделали. Проявите деликатность и такт, поясните свою просьбу тем, что ваша цель – сохранить взаимопонимание
 - б. **Установите программу или приложение родительского контроля, которая позволит проводить постоянный мониторинг активности вашего ребенка в социальной сети.**
- **Будьте в курсе интересов, увлечений своего ребенка, его активности в Сети.** Важно своевременно обнаружить факт столкновения ребенка с негативным контентом и доступно объяснить ему, чем именно опасны просмотр и активность таких ресурсов (сайтов, форумов, групп в социальных сетях).
- **Повышайте цифровую грамотность своего ребенка.** Это главный навык XXI века и основа его безопасности в интернете.
- **Стимулируйте всестороннее развитие вашего сына или до-**

чери, поддерживайте самостоятельные начинания и увлечения / хобби. Привлекайте ребенка к участию в культурных событиях, занятиям спортом, вместе гуляйте и путешествуйте. Обсуждайте в семейном кругу его жизненные перспективы (планы на будущее, мечты, цели, не только учебные, но и общечеловеческие) и траекторию карьерного развития (выбор образовательных учреждений, будущей профессии и т.п.). Тогда никакие социальные сети не смогут увлечь вашего ребенка в негативные группы.



ЭТАПЫ ВОВЛЕЧЕНИЯ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ ОНЛАЙН-СООБЩЕСТВА

- **Выбрать жертву.** Вербовщики тщательно выбирают «целевую аудиторию». Лучше всего манипулировать теми, кто в обычной жизни ощущает неблагополучие. Жертв могут выбирать точно, анализируя открытую информацию и активность пользователя социальной сети. Часто запускают контекстную рекламу, которая ловит по ключевым словам и фразам. Типичные предложения для детей и подростков: «Тебе плохо, и никто тебя не понимает?»; «Не пишут друзья?»; «Достали родители?» и т.д.
- **Заинтересовать.** Если удалось привлечь внимание потенциальной жертвы, вербовщик начинает завлекать дальше. «Проблемы решатся, лучшая жизнь придёт». «Счастье можно обрести только у нас». «Мы – единомышленники, и мы принимаем тебя». «У нас великая миссия и ты достоин ее исполнить. Стань частью нас». Всё то, чего не хватает жертве в обычной жизни, обещается здесь. Даже взрослые люди ведутся, если им кажется, что их желания могут легко исполниться. Что уж говорить о детях и подростках, у которых не хватает жизненного опыта, чтобы мыслить критично. Одна из основных сфер жизни подростка – это общение. Важно, как никогда, быть принятым референтной группой. А вербовщик обещает друзьям и задает таинственный, манящий контекст – не просто общаться, а делать что-то уникальное. Жертва «готова».
- **Удержать.** Жертва входит «в круг избранных», и её всеми силами удерживают в контексте. Напрямую о целях группы никогда не сообщается. Нагнетается атмосфера сакральности, постоянно поддерживается интрига: «Еще не время, вы скоро всё узнаете». Используются причудливые символы. Например, вербовщики запрещенной на территории РФ организации ИГИЛ могут использовать арабскую вязь. В группе постант псевдофилософские тексты и сомнительные утверждения с ссылкой на авторитеты, которые формируют определенное настроение. Постоянная недосказанность сообщений и необоснованные обещания оставляют жертве возможность додумывать свой собственный актуальный смысл («Всё. Будет. Хорошо»). События и факты выстав-

ляются под определенным углом (однозначно негативным или однозначно позитивным). Формат суждений создает впечатление, что декларируемые ценности разделяют все участники сообщества. В агрессивных группах часто публикуется шок-контент. Многочисленные видео и картинки о насилии привлекают подростков – им хочется испытывать сильные эмоции. И в какой-то момент показанное начинает восприниматься, как норма.

- **Заставить действовать.** Жертва уже прочно закрепилась в виртуальном сообществе, которое её принимает и поддерживает. И без того невысокая критичность окончательно снижена, все утверждения вызывают доверие. Поэтому если в какой-то момент от жертвы потребуют действий, особенно, угрожая выгнать из «круга избранных», участник группы, скорее всего, выполнит то, что от него хотят. У детей заметно меняется поведение, но беспокойство окружающих они могут воспринимать, как давление извне.



Что делать, если вы обнаружили, что ваш ребенок состоит в «группе смерти»:

1. Установить контакт с ребенком и прояснить ситуацию. Если контакта с ребенком нет, то лучше очно обратиться к психологу сначала самостоятельно, чтобы обрести уверенность в себе и начинать этот контакт налаживать.
2. Оценить суицидальный риск. Были ли в прошлом попытки суицида, есть ли признаки того, что ребенок может планировать суицид? Если риск высокий – сразу вместе с ребенком обратиться за помощью. Выяснить как долго ребенок состоит в группе и проанализировать его поведение. Если при анализе обнаружили признаки из раздела «Сигналы тревоги», то также лучше обратиться за помощью. Если риск низкий – обсудить вместе с ребенком его интерес к подобной теме, выяснить, что его привлекает – любопытство, субкультура, страх. Поддерживать его вопросы к вам, если они будут. Не бояться разговоров.
3. Если обнаружили, что в отношении вашего ребенка были попытки склонения к суициду в личных переписках – сохранить все доказательства и обращаться в правоохранительные органы.
4. После сохранения доказательств, на обнаруженные группы можно жаловаться в Роскомнадзор и в администрацию ВКонтакте

ДИСТАНЦИОННЫЕ СЛУЖБЫ ПОМОЩИ И ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ

Всероссийский детский телефон доверия
8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно)

Всероссийская Линия помощи «Дети Онлайн»
8-800-25-000-15 (с 9 до 18 часов в будние дни (перерыв с 13 до 14), бесплатно)

Служба телефонного и онлайн-консультирования, оказывающая психологическую и информационную поддержку детям и подросткам по вопросам безопасного использования Интернета и мобильной связи. Создана в 2009 году в рамках Года Безопасного Интернета в России при поддержке Министерства связи и массовых коммуникаций Российской Федерации. Операторы Линии помощи – профессиональные психологи-эксперты Фонда Развития Интернет и факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова.

Обращения по электронной почте: helpline@detionline.com

Онлайн чат: www.detionline.com

Онлайн-чат по адресу www.твоятерритория.онлайн (с 15.00 дня до 03.00 ночи, ежедневно (время московское))

Журнал «Дети в информационном обществе»

Единственный в России научно-популярный журнал, посвящённый вопросам развития и воспитания детей и подростков в информационном обществе. Журнал издаётся с 2009 года и распространяется в школах, детских и юношеских библиотеках.

Электронная версия журнала доступна по адресу:

www.detionline.com/journal