

Кибер-дети. Первые шаги в интернете

Интернет — уникальное пространство, в котором можно найти все: от кебов и горячей пиццы до новых друзей. Он помогает нам в общении и в поиске информации. В нем столько удобных приложений и прекрасных возможностей:

- **Онлайн-обучение:** множество курсов, лекториев и даже виртуальных университетов дают большие возможности для самообразования и получения полезных навыков.
- **Знакомство с окружающим миром, природой и обычаями разных народов:** для того, чтобы совершить захватывающую виртуальную экскурсию, не обязательно уезжать из дома.
- **Чтение и прослушивание книг, музыки и фильмов:** интернет открывает перед вами мириады удивительных миров и дарит новые открытия каждый день.
- **Общение, обмен идеями и новые знакомства:** в социальных сетях и блогах можно находить близких по духу людей, делиться знаниями и идеями, вести свой блог и черпать вдохновение для творчества и развития.
- **Просто отдых:** в интернете можно заниматься шопингом и играть в развивающие игры, а кроме того, все самые свежие новости — тоже здесь.

Сегодня интернетом пользуются 80% россиян, и большинство из них это — дети и подростки. Что дети делают в интернете? То же самое, что и взрослые — общаются, ищут информацию, смотрят кино и мультики, слушают музыку, скачивают приложения и при этом часто разбираются во всех тонкостях гораздо быстрее нас.

Очень часто взрослые просто вручают ребенку гаджет или компьютер и надеются, что ничего страшного не произойдет.

На самом деле, бесконтрольное использование интернета может стать причиной многих очень неприятных и даже опасных ситуаций. Психологи говорят об эпидемии интернет-зависимости. А компьютерщики — о сотнях мошеннических схем, которые подстерегают беспечного пользователя в интернете.

И если вы заботливые родители, то должны:

- понимать и оценивать риски бесконтрольного и бездумного использования интернета вашим ребенком;
- уметь общаться с детьми на тему компьютерной безопасности;
- научиться настраивать и использовать гаджеты, сетевое оборудование и программы, чтобы избежать ловушек и угроз в Интернете.

По проведенному исследованию интернет-пространства и аудитории его пользователей специалистами была обнародована шокирующая статистика. Современный ребенок, которого не ограничивают в использовании интернета, к своему седьмому дню рождения проводит в виртуальном пространстве ровно 1 год. В то же время “радиус активности” детей, то есть площадь пространства вокруг дома, в котором они свободно исследуют окружающий мир, значительно сократился. Нынешние дети не бегают по улицам и дворам, не лазят по деревьям, не болтают друг с другом, а часами сидят, уткнувшись в смартфоны или планшеты.

Эти тенденции отрицательно сказываются на развитии мозга. Самостоятельное исследование внешнего мира стимулирует развитие независимого мышления, помогает ребенку осмыслить свои впечатления и опыт. Также оно учит ребенка делать выводы и планировать свою активность. Если вместо естественной среды детский мозг взаимодействует с интернетом, дети в буквальном смысле вырастают “оторванными от реальности”.

Дети, бесконтрольно использующие интернет, не умеют адекватно оценивать риски окружающего мира, испытывают трудности в общении и не умеют сопереживать. Став взрослыми, они будут сталкиваться с проблемами и в карьере, и в личной жизни.

Время живого общения неуклонно сокращается. Растет число одиноких людей, у которых настоящую дружбу и любовь заменили “виртуальные отношения”.

В 1995 году впервые был использован термин “интернет-зависимость”, сегодня этот диагноз уже никого не удивляет. Как формируется интернет-зависимость? Психиатр Айвен Кеннет Голдберг, который ввел термин “интернет-зависимость”, определил ее как “болезненное негативное стрессовое состояние, вызванное продолжительным использованием интернета”. Если сознательно не контролировать “виртуальную жизнь” детей, зависимость формируется достаточно быстро. И вот почему:

- Социальные сети раздражают наши центры удовольствия. Мы радуемся, когда кто-то комментирует наши посты и ставит лайки фотографиям. Поэтому мы, как собака Павлова, снова и снова заходим в социальные сети, чтобы получить внимание, которого нам недостает в реальном мире.
- Интернет и социальные сети дают постоянный приток новой информации. И даже эта не очень качественная информация формирует привычку к “пережевыванию виртуальной пищи” (этот эффект можно сравнить с жеванием жвачки).
- Интернет дает нам “убежище” от реальности — пестрый контент помогает забыть о настоящих проблемах и занять мозг “пустыми” новостями.

Нас затягивает этот процесс, который со временем выходит из-под контроля. Мы заходим в интернет что-то посмотреть, но, когда через час или два “приходим в себя”, даже сложно вспомнить, что именно мы искали. Знакомая картина? Однако есть вещи и пострашнее.

Ловушки виртуальной реальности

■ Шокирующий контент

Случайный клик по яркой картинке может привести пользователя на сайт со сценами насилия, шокирующими фотографиями или азартными играми. И если у взрослого от “нежелательного контента” может просто испортиться настроение, для ребенка такой эпизод чреват настоящей психологической травмой, слезами, истерикой, возникновением навязчивых состояний и страхов.

■ Кибербуллинг

Травля в виртуальном пространстве (кибербуллинг) — может начаться с пустяковой ссоры и быстро достигнуть ужасающих масштабов. У человека, который стал героем унижительных слухов, порочащих фотографий и видеороликов возникает ощущение того, что на него ополчился весь мир. Негативная информация в интернете не только мгновенно распространяется, но и навсегда остается в виде так называемого “цифрового следа”. Нервное истощение или даже попытки суицида молодых людей под влиянием кибербуллинга — страшные симптомы нашего времени.

■ Секс и шантаж

Подростки охотно используют интернет для общения на сексуальные темы. Барьеры стыдливости падают, и когда переписка становится очень откровенной, возникает опасность сексинга — непорядочные люди могут выложить интимные послания и фотографии в открытый доступ или вымогать деньги, угрожая испортить репутацию.

■ Опасные знакомства

Число жертв виртуальных педофилов увеличивается с каждым годом. Попасть на крючок маньяка очень просто: все начинается с безобидной переписки, которая переходит в недвусмысленные намеки, обмен фотографиями интимного характера и провоцирует ребенка на личную встречу, которая может закончиться печально.

■ Кража информации

Фишинг — это “выуживание” конфиденциальных данных пользователей, от адреса электронной почты до реквизитов платежных карт и сберегательных счетов. Мошенники крадут данные пользователей под различными благовидными предлогами: авторизация на

сайте, необходимость “отписаться” от спама в электронной почте, оплата покупки по низкой цене или с большой скидкой, необходимость установить новое приложение. Чтобы жертва добровольно раскрыла свои персональные данные, злоумышленники могут использовать фишинговые сайты, e-mail рассылку, “поддельные сайты”, всплывающие окна и рекламу.

■ Спам

Нежелательная почта или спам — не просто отнимает время и засоряет ваш почтовый ящик. В рассылках могут содержаться сомнительные рекламные предложения и “письма счастья”, которые юный пользователь может принять за чистую монету. Кроме того, через спам можно получить компьютерный вирус или стать жертвой фишинга.

■ Вирусы

Загрузка сомнительных файлов или программ может привести к вирусному заражению компьютера и мобильного устройства. Вредоносные программы способны в считанные секунды полностью уничтожить программное обеспечение и даже сделать ваше оборудование частью хакерской сети. Вы даже не будете об этом знать. Вирусы маскируются под полезные программы, и распознать их без специального ПО невозможно. Отсутствие на компьютере или телефоне установленной антивирусной программы увеличивает шанс “поймать” вирус в разы.

Так что же делать?

Психологи советуют родителям активно участвовать в приобщении детей к интернету и принимать участие в его повседневном использовании.

Для начала **самые главные правила:**

- Найдите время для общения с ребенком. Когда родители усаживают ребенка за компьютер, чтобы он им не мешал заниматься своими делами, они своими руками распахивают все ловушки интернета.
- Позаботьтесь о досуге своего ребенка. Чем больше у него интересов и хобби, тем больше шансов, что интернет станет для юного пользователя ценным источником информации, а не негатив просто не останется времени.
- Станьте для ребенка проводником в интернет (а не наоборот). Родителям лучше быть немного впереди собственного ребенка в области освоения Интернета. Это не просто, но стоит постараться.
- Знайте, чем ваш ребенок занимается в интернете. Добавьте его в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

Главный ориентир — возраст ребенка

Самые маленькие пользователи (5 лет)

Если вы даете мобильные устройства своим маленьким детям, то обязательно предварительно настройте их так, чтобы ребенок видел только информацию, которая соответствует его возрасту. Рассказывать малышу про угрозы интернета еще рано: он просто вас не поймет.

Действия совсем маленького ребенка проконтролировать легче всего — просто будьте рядом и смотрите, чем он занят. Не забывайте следить за временем: слишком много интернета — вредно для здоровья ребенка!

Юные исследователи (6-11 лет)

Выпускники детского сада и младшие школьники уже делают первые самостоятельные шаги в освоении интернета. Этот возраст — самый подходящий для того, чтобы начать говорить с ребенком о компьютерной безопасности, о ловушках виртуальной реальности и необходимости дозированного использования интернета.

О чем спросить?

- Чем он интересуется в Интернете, что ищет?

- Есть ли что-то, что он не может найти?
- Какие вопросы по использованию интернета у него возникают?

Что объяснить?

- Какие источники информации являются надежными и безопасными.
- То, чем делится пользователь, может стать достоянием общественности.
- Покажите разницу между реальным и виртуальным миром. Ребенок должен помнить, что не все, увиденное в интернете, является правдой — это касается и людей, и информации.

Как говорить?

Обсуждайте с юным исследователем новости, которые касаются негативного воздействия интернета на жизнь и здоровье человека. Проявляйте максимум терпения и всегда отслеживайте реакцию ребенка на ту или иную информацию. Спокойно и открыто выражайте свое мнение. Какую-то информацию стоит обсудить несколько раз для ее лучшего понимания.

Подростки (12+)

Подростковый возраст связан с активной социализацией — родители отходят на второй план, все большую значимость в жизни школьника получают ровесники, их кумиры и актуальные тренды молодежной среды. В это время общение с близкими взрослыми, в том числе на тему компьютерной безопасности, может стать не таким доверительным. Но подросток способен стать вашим единомышленником и соратником в борьбе за компьютерную безопасность — для этого стоит просто увлечь его этой темой.

Чему научить?

- В подростковом возрасте люди стремятся к независимости — поэтому сейчас самое время научить ребенка принимать самостоятельные решения, адекватно оценивать свою компетенцию и при необходимости обращаться за помощью.
 - Подростки чаще всего заходят в интернет со своих мобильных телефонов. Подробно расскажите им об угрозах и их признаках.
 - Как действовать, если он столкнулся с какой-либо опасностью в интернете.
- Универсальный совет: при любых сомнениях и в любой сложной ситуации ребенок должен обратиться за помощью родителя.

Что обсудить?

- Различные виды киберугроз, их проявления и последствия для подростка и членов семьи.
- Конфиденциальность личной информации, осторожность при распространении информации о самом подростке и его близких, их имущественном положении и планах.
- Меры безопасности при интернет-знакомствах и при переходе “из виртуальной жизни в реальную”.
- Настройку мобильных устройств, антивирусные программы, правила создания учетных записей и выбора пароля.

Приучайте детей через каждые 30-40 минут работы за компьютером или общения с гаджетом делать перерывы, чтобы снять напряжение с глаз, размять мышцы и немного отдохнуть.

Как говорить?

- Очень важно не давить на подростка, чтобы не вызвать отторжение. Говорите спокойно и уважительно. Будьте последовательны в ваших требованиях.
- Не ругайте подростка, если вы увидели, что он смотрит в интернете что-то неуместное. Аргументированно объясните, почему не стоит посещать подобные сайты.

Постарайтесь сделать так, чтобы компьютерная безопасность вошла в привычку у всей вашей семьи.

Универсальной защиты от угроз не существует. Поэтому самый лучший способ уберечь ребенка от этого — участвовать в его “виртуальной жизни” и приучать его к соблюдению правил компьютерной безопасности.

Посидите рядом, когда он играет в игры, посетите его любимые сайты, обсудите интересующие ребенка темы. Пусть ваш ребенок познакомит вас со своими виртуальными друзьями.

Расскажите ребенку о различных ситуациях, которые происходили с людьми в интернете. Ребенку значительно проще понять на примерах, как интернет может навредить ему.

Чего категорически нельзя делать в интернете?

Эти правила интернет-безопасности нужно соблюдать всем и каждому:

- Не сообщайте никому пароли от учетных записей в социальных сетях.
- Никогда не пересылайте пароли и личные данные по электронной почте или через мессенджер.
- Не переходите по подозрительным ссылкам, которые получаете по электронной почте, в мессенджерах и социальных сетях.
- Не вводите личные данные в любые формы, размещенные в интернете, если вы не уверены, что это необходимо. Например, сайт авиакомпании может потребовать у вас персональные данные включая данные паспорта, но вы должны быть на 100% убеждены в том, что это требование адекватно решаемой задаче.
- Не отвечайте на сообщения незнакомых людей, которые приходят вам в социальных сетях, мессенджерах и по электронной почте.
- Не вводите номер своей банковской карты на сомнительных сайтах в интернете. Предупредите детей, чтобы они без вашего разрешения не оплачивали что-либо в интернете.
- Не хвастайтесь, не пишите и не выкладывайте фотографии содержащие непосредственную информацию о доходах, дорогих покупках и отъездах на длительный срок.
- Без нужды не публикуйте в интернете данные о своем местоположении, чтобы злоумышленники не смогли отследить ваши перемещения и понять, например, когда вы уехали из дома и, что можно наведаться к вам в квартиру.
- Без нужды не публикуйте в интернете свой e-mail и номер телефона.

Помните! Интернет грозит неприятностями беспечным пользователям и приносит пользу тому, кто заботится о своей интернет-безопасности.

Интернет — не идеальное пространство, а отражение общества: самое высокое и прекрасное соседствует здесь с негативом и рисками.

Но мы знаем, что хоть интернет и является платформой для огромного количества мошеннических схем, бояться этого не стоит. Надо всего лишь научиться правильно его использовать и научить этому своих детей.

Ссылки на используемые материалы:

1. Брошюра "Ребенок, интернет и родители. Как избежать ловушек, получить пользу и остаться друзьями?" -<https://habr.com/ru/company/aktiv-company/blog/423557/>
2. Исследование компании Яндекс "Угрозы в интернете и опасные сайты".
3. Проект "Лаборатории Касперского" — "Защита детей" - <https://kids.kaspersky.ru/>

Ребенок и компьютер

Предупреждение компьютерной зависимости

Каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью, как мы можем оградить от этого своих детей?

Психологические симптомы

- нетерпение и ожидание момента сесть за компьютер
- отсутствие контроля над временем
- желание увеличить время пребывания за компьютером
- появление раздражения, гнева, апатии
- неспособность себя занять другими делами



Соматические симптомы

- сухость глаз
- отсутствие аппетита
- неряшливость
- нарушение сна
- нарушение осанки
- головные боли
- желание есть, не отходя от компьютера

Рекомендации

- Контроль – первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок
-

- Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности.
-

Уделяйте ребенку внимание. Важно находить время на общение!

- Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни.

- Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой или с папой.



Ребенок и компьютерные игры

Нормы времени

допустимые для игры на компьютере для детей разного возраста

ДО 5 ЛЕТ	5 ЛЕТ	6 ЛЕТ	7-12 ЛЕТ	13-16 ЛЕТ
Компьютер под запретом	15-20 минут в день	25-30 минут в день	1 час в день	2 часа в день с перерывом на 10-15 минут



Установить ✓

- Правило одного часа
- «Разгрузочный день»
- Режим «сначала уроки — потом игра» или «в будни уроки — по выходным игра»

Исключить ✗

- Сетевые и многоуровневые игры
- Игры со сценами жестокости, насилия, с признаками агрессии
- Игры на темы смерти

Предложить !

- Обучающие и развивающие игры: Квест-комнаты, стратегические игры, игры по принципу «настольные», игры по принципу «вопрос-ответ», онлайн ребусы, игры на логику и образное восприятие.

ФАКТ: После запрета на использование гаджетов в школе успеваемость учеников повышается на 6%.

Компьютерные игры

Минусы

- ухудшение зрения
- искривление позвоночника
- нарушение режима дня
- снижение качества учебы
- ухудшение навыков общения и устной речи
- агрессивность
- конфликтность
- раздражительность



Плюсы

- тренировка внимания, памяти
- повышение скорости реакции
- улучшение глазомера и мелкой моторики
- развитие воображения
- развитие интуиции
- развитие внимательности
- развитие логического мышления
- способность прогнозировать ситуацию и принимать решения

