Гетман Наталья Викторовна



педагог-психолог МАОУ СОШ № 222

## **Интернет-зависимость и опасности в сети:**

## **как сохранить себя и защитить детей**

Интернет стал неотъемлемой частью нашей жизни, открывая безграничные возможности для общения, обучения и развлечений. Однако, как и любая мощная сила, он несет в себе и потенциальные риски. Сегодня мы поговорим о том, как распознать проблему интернет-зависимости, как уберечь наших детей от негативного влияния сети и научить их безопасному поведению онлайн.

### Интернет-зависимость: когда виртуальный мир становится реальной проблемой

Интернет-зависимость – это не просто увлечение, а настоящее расстройство, которое может серьезно повлиять на жизнь человека. Как же понять, что грань между здоровым использованием и зависимостью перейдена?

Признаки интернет-зависимости:

* Потеря контроля: Человек проводит в интернете гораздо больше времени, чем планировал, и не может остановиться, даже если хочет.
* Навязчивые мысли: Постоянные мысли об интернете, о том, что происходит онлайн, даже когда человек находится офлайн.
* Пренебрежение реальной жизнью: Отказ от важных дел, учебы, работы, общения с близкими в пользу времени, проведенного в сети.
* Физические и психологические симптомы: Бессонница, головные боли, раздражительность, тревожность, депрессия при отсутствии доступа к интернету.
* Ложь и скрытность: Попытки скрыть реальное время, проведенное в сети, или обманывать близких.
* Потеря интереса к другим занятиям: Все прежние увлечения и хобби теряют свою привлекательность.

Что делать, если вы или ваш близкий столкнулись с этой проблемой?

1. Признайте проблему: Первый и самый важный шаг – это осознание того, что проблема существует.
2. Ограничьте время: Постепенно сокращайте время, проводимое в интернете. Установите четкие временные рамки для каждого вида онлайн-активности.
3. Найдите альтернативы: Заполните освободившееся время реальными занятиями: спортом, хобби, встречами с друзьями, чтением книг.
4. Обратитесь за помощью: Если самостоятельно справиться не удается, не стесняйтесь обратиться к психологу или психотерапевту. Существуют специалисты, которые работают с интернет-зависимостью.

### Опасности в сети: как защитить ребенка от негативного влияния

Дети – самая уязвимая категория пользователей интернета. Они еще не обладают достаточным жизненным опытом и критическим мышлением, чтобы распознать все угрозы.

Основные опасности для детей в интернете:

* Кибербуллинг: Травля, оскорбления, угрозы и распространение слухов в интернете.
* Нежелательный контент: Порнография, насилие, пропаганда экстремизма и другие материалы, не соответствующие возрасту.
* Мошенничество и вымогательство: Злоумышленники могут пытаться выманить личные данные, деньги или шантажировать ребенка.
* Онлайн-хищники: Люди, которые под видом сверстников пытаются установить доверительные отношения с ребенком с целью сексуальной эксплуатации.
* Вирусы и вредоносное ПО: Загрузка зараженных файлов может привести к краже данных или поломке устройства.

Как защитить ребенка?

1. Открытый диалог: Самое главное – это доверительные отношения с ребенком. Говорите с ним о том, что он делает в интернете, с кем общается, что видит. Создайте атмосферу, в которой он не будет бояться рассказать вам о проблемах.
2. Установите правила: Определите четкие правила использования интернета: время, разрешенные сайты и приложения, запрет на публикацию личной информации.
3. Используйте родительский контроль: Современные операционные системы и браузеры предлагают функции родительского контроля, которые позволяют ограничивать доступ к определенным сайтам и приложениям, а также контролировать время использования.
4. Обучайте критическому мышлению: Учите ребенка анализировать информацию, сомневаться в сомнительных источниках, не доверять всему, что он видит в сети.
5. Объясните правила безопасности: Расскажите о том, что нельзя делиться личной информацией (адрес, телефон, школа, фотографии) с незнакомцами. Объясните, что нельзя переходить по подозрительным ссылкам и скачивать файлы из непроверенных источников.
6. Будьте примером: Ваши собственные привычки в использовании интернета имеют огромное значение. Если вы сами проводите часы в сети, пренебрегая реальной жизнью, ребенку будет сложно понять, почему ему нельзя делать то же самое.
7. Знайте, чем интересуется ребенок: Понимайте, какие игры он играет, какие сайты посещает, с кем общается. Это поможет вам лучше ориентироваться в его онлайн-мире и вовремя заметить тревожные сигналы.
8. Не запрещайте, а направляйте: Полный запрет на интернет может привести к тому, что ребенок начнет скрывать свою активность. Ваша задача – не запретить, а научить его безопасному и осознанному использованию сети.

### Учим ребенка безопасному поведению онлайн: практические советы

Безопасность в интернете – это навык, который нужно развивать с раннего возраста. Вот несколько ключевых моментов, которые стоит донести до ребенка:

* "Не говори незнакомцам": Это правило действует и в интернете. Объясните, что люди, с которыми он общается онлайн, могут быть совсем не теми, за кого себя выдают. Никогда не сообщать незнакомцам свое полное имя, адрес, номер телефона, название школы или другую личную информацию.
* "Думай, прежде чем публиковать": Все, что попадает в интернет, может остаться там навсегда. Научите ребенка думать о последствиях, прежде чем выкладывать фотографии, видео или писать комментарии. Объясните, что даже удаленная информация может быть сохранена.
* "Секреты – это важно": Пароли от аккаунтов, банковские данные (если ребенок имеет доступ к ним) – это личная информация, которую нельзя никому сообщать. Объясните, что даже друзья не должны знать пароли.
* "Если что-то не так – скажи взрослому": Самое главное – это научить ребенка не бояться обращаться за помощью. Если он столкнулся с чем-то неприятным, пугающим или непонятным в интернете, он должен немедленно рассказать об этом вам или другому доверенному взрослому. Подчеркните, что вы не будете его ругать, а поможете решить проблему.
* "Не верь всему, что видишь": Интернет полон информации, и не вся она правдива. Учите ребенка критически относиться к новостям, рекламе, обещаниям легких денег или подарков. Объясните, что существуют фейковые новости и мошеннические схемы.
* "Время – деньги (и здоровье)": Помогите ребенку научиться управлять своим временем в интернете. Объясните, что чрезмерное увлечение может привести к проблемам со здоровьем (зрение, осанка, сон) и отвлечь от важных дел. Установите вместе с ним режим дня, где есть место и для онлайн-активности, и для реальной жизни.
* "Уважай других": Научите ребенка правилам онлайн-этикета. Объясните, что в интернете, как и в реальной жизни, нужно быть вежливым, не оскорблять других, не участвовать в травле.

Лайфхак для родителей:

* Создайте "семейный уголок интернета": Если возможно, организуйте компьютерное место в общей комнате, где вы можете видеть, чем занимается ребенок. Это не тотальный контроль, а скорее возможность быть в курсе и вовремя заметить что-то подозрительное.
* Используйте "цифровые каникулы": Периодически устраивайте дни или выходные без гаджетов. Это поможет всей семье перезагрузиться и вспомнить о прелестях реального мира.
* Будьте в курсе трендов: Интересуйтесь тем, что популярно среди детей в интернете: новые игры, социальные сети, блогеры. Это поможет вам лучше понимать их мир и говорить с ними на одном языке.
* Не бойтесь признавать свои ошибки: Если вы сами совершили ошибку в интернете, не стесняйтесь рассказать об этом ребенку. Это покажет

Список литературы

1. Каликин Г. Н. «Кибернезависимость. Профилактика детской компьютерной и интернет-зависимости» — Москва: Самиздат, 2019.
2. Власенко М. С. «Обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних в сети Интернет: современное состояние и совершенствование правового регулирования» // Вестник ВУиТ. — 2019. — №3.
3. Кошкина О. В. «Профилактика интернет-зависимости как инновационное направление в работе педагога» // Современный детский сад. — 2017. — №4.
4. Краснова И. Н. «Осторожно! Компьютерные игры!» // Дошкольная педагогика. — 2014. — №9.
5. Степанова М. И. «Правила безопасного общения с компьютером» // Дошкольная педагогика. — 2010. — №3 (апр.).
6. Крамер Е. А. «Прививка от киберзависимости» // Начальная школа. — 2015. — №4.
7. Малахова Т. Н. «Безопасный Интернет, или Остаться в живых» // Нарконет. — 2015. — №2.
8. Симоненко Б. «Интернет: грязи — „Нет!”» // ОБЖ. — 2013. — №6.
9. Кочетков Н. «Реальные вопросы на виртуальную тему: сущность и диагностика интернет-зависимости» // Школьный психолог. — 2017. — №7–8.
10. Фазлетдинова А. А. «Профилактика компьютерной зависимости у детей старшего дошкольного возраста» // Справочник педагога-психолога. — 2014. — №6.