

**МБОУ « УВАРОЩИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»
КИРСАНОВСКОГО РАЙОНА ТАМБОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

МОП «ПОДРОСТОК И ОБЩЕСТВО»

**ВЫСТУПЛЕНИЕ НА РОДИТЕЛЬСКОМ
СОБРАНИИ
«БЕЗОПАСНОСТЬ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ»**

составитель: педагог-психолог

И.А.Эктова

ноябрь, 2016

Добрый день, уважаемые родители! Тема моего выступления «Интернет -да, интернет -нет» возникла не на пустом месте, она сегодня очень злободневна и актуальна. Мы с вами живем в век господства компьютерных технологий и сети интернет. Компьютеры, планшеты, телефоны прочно вошли в наш быт. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться ими».

С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир – это мир широких возможностей, который позволяет нам общаться с друзьями, семьей, коллегами, получать доступ к информации и развлечениям, учиться и узнавать новое. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, при которых школьнику даются готовые знания. Чтобы их получить ребенку теперь самому нужно будет научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования.

Но с другой стороны сеть может быть опасна: в ней появилась своя преступность, хулиганство, вредительство и прочие малоприятные явления. Кроме того психологи и врачи все чаще говорят о появлении синдрома «интернет-зависимости», которому подвержены в большинстве случаев школьники.

Проблема защиты детей в Сети находит самый широкий резонанс и это не случайно. Согласно статистике, половину общего числа пользователей Интернета составляют дети 8-15 лет. 50% из них выходят в Сеть без контроля взрослых.

Результаты проведенного анкетирования среди детей и подростков 2-11 классов нашей школы показали, что

- у 96% детей есть выход и Интернет на компьютере, планшете или телефоне;
- 60% опрошенных проводят в Сети ежедневно около 3 часов, 30% -все свободное время и 10% от 4-5 часов в день;
- чаще всего Интернет опрошенные школьники используют для общения с друзьями, для поиска информации, для игр и развлечений;
- 14% опрошенных не знают об опасностях, которые их подстерегают в Интернете.

Я уже сказала, что Интернет вызывает психологическую зависимость, ребенок «поглощается» информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, уходит в виртуальный мир. Интернет-зависимость психологи сравнивают с любой другой формой зависимости, например с алкоголизмом, наркоманией.

Результаты проведенного тестирования среди детей и подростков 2-11 классов нашей школы показали, что у 6% опрошенных наблюдается компьютерная и интернет-зависимость, у 30%-зависимости пока нет, но опасность ее возникновения существует и у 64% школьников -все нормально.

Чаще всего подвергаются интернет-зависимости подростки (а чаще мальчики), которые:

- испытывают трудности в общении с людьми, трудности в учебе, замкнутые, погруженные в себя, (ведь в Сети можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности. В Сети подросток имеет возможность создать себе образ, противоположный реальному: другое имя, другую внешность, другое «я». В играх ребенок будет всегда главным героем, победителем);
- которые не имеют увлечений, хобби;
- которые склонны к агрессии. Агрессивность и инстинкт охотника, свойственные мужской натуре, разрастаются на благодатной почве компьютерных игр. (Однако, в

последние два года мы все чаще сталкиваемся с агрессивностью девочек.) Игра - это сильные ощущения. Виртуальный мир дает искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Так, игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

Определить наличие компьютерной или интернет -зависимости у ребенка можно по целому ряду признаков. Различают психологические и физиологические симптомы зависимости.

Психологические симптомы интернет-зависимости:

- хорошее самочувствие или эйфория за компьютером, планшетом, телефоном;
- невозможность остановиться;
- увеличение количества времени, проводимого в Интернете;
- пренебрежение семьей и друзьями;
- ощущение пустоты, депрессии, раздражения при нахождении не за компьютером, планшетом;
- ложь членам семьи о своей деятельности.

Физические симптомы:

- синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным напряжением мышц);
- сухость в глазах;
- головные боли по типу мигрени;
- боли в спине;
- нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи;
- пренебрежение личной гигиеной;
- расстройства сна.

Если вы, уважаемые родители, замечаете у своих детей обозначенные выше симптомы, немедленно обращайтесь к специалисту и чем раньше вы это сделаете, тем лучше.

Однако, и, к сожалению, интернет-зависимость не единственная угроза для наших детей, притаившаяся во всемирной паутине.

Существуют несколько типов рисков, с которыми дети могут встретиться, пользуясь Интернетом:

1. Дети могут покупать товары, потенциально опасные для них, тратить родительские деньги. Существуют сайты, предлагающие инструкции по изготовлению взрывчатых веществ, продающие оружие, алкоголь, а также сайты, предлагающие принять участие в азартных онлайн – играх.
2. Дети могут быть подвержены притеснению со стороны других пользователей сети, которые грубо ведут себя в Интернете, пишут оскорбления и угрожают.
3. Дети также могут загрузить себе на компьютер вирусы и подвергнуться нападению хакеров.
4. Дети могут получить доступ к неподходящей их возрасту информации (контент). К ней относятся: порнографическая, дезинформация, обман, пропаганда ненависти, нетерпимости, насилия, жестокости, экстремизма, наркомании.
5. И наконец, самая большая опасность на сегодняшний день-это увлечение сайтами, доводящими детей и подростков до самоубийства. На этом хочу остановиться подробнее.

В одном только ВК, по некоторым оценкам, существует около тысячи подобных сообществ. Самыми распространёнными являются группы «Синий кит», «Тихий дом», «Разбуди меня в 4.20». В игре «Синий кит» подростки должны в течении 50 дней

исполнять задания и выкладывать фотографии об их исполнении. Задания такие, которые травмируют кожу, внешность, а особенно и без того ранимую психику. Администраторы, или как они себя называют «кураторы», вычисляют слабые места ребенка, а потом умело этим манипулируют в переписке. Далее подросток практически не спит, а взамен начинает смотреть видео, слушать музыку и читать тексты, которые ему скинули. В результате слабеет организм и теряется понимание реальности. Таким образом, когда администратор высылает последнее задание- покончить жизнь самоубийством, то многие на это соглашаются. Если в процессе ребенок хочет отказаться, его начинают шантажировать, обещая убить его семью или друзей.

Кто-то говорит, что эти группы организуются стихийно из-за возросшей социальной напряжённости. Иные исследователи видят в них **систему** и прослеживают организационные **нити этих сообществ** до западных разведок. Но как бы там ни было, российские дети и подростки из-за этих сообществ гибнут, и гибнут массово. Журналисты «Новой газеты» с ноября 2015 по апрель 2016 года (то есть за пол года) насчитали 130 суицидов, связанных с данными группами.

Нет никаких сомнений, что администрация подобных сообществ, а также их кураторы в совершенстве знакомы с подростковой психологией. Мельчайшие психофизиологические потребности и особенности школьника учтены этими людьми детально. В такие сообщества активно приглашают молодых парней и девушек, испытывающих трудности во взаимоотношениях со сверстниками, поссорившихся с родителями, учителями или другими взрослыми, неудовлетворенных своей внешностью, одиноких, «уставших» от жизни, замкнутых, мнительных, неуверенных в себе, детей, переживших смерть близкого человека. Однако, много и подростков из обеспеченных, полных и внешне благополучных семей (где присутствует лишь видимость семьи, а на самом деле каждый живет сам по себе, не интересуясь друг другом). В таких семьях родители стараются как можно больше загрузить своих детей кружками и допзанятиями, чтобы не только вырастить «успешными», но и переложить ответственность за ребенка с себя на преподавателей. В результате у детей появляется сильная эмоциональная перегрузка, вследствие чего - апатия ко всему. А завышенные требования зарождают в ребенке страх не оправдать родительских ожиданий, что выливается в страх перед будущим. Кроме того, из-за фактического отсутствия родителей в жизни ребенка он недополучает важного — ощущения тыла.

Кураторы «групп смерти» вычисляют таких детей, просматривая их страницы, и предлагают им стать участниками «особой», тайной группы, обособленной от взрослых, заявить о себе, стать «героем», прославиться. В этих группах смерть подается как нечто любопытное, привлекательное, единственный выход из проблем, а трансляция суицида — как героический поступок. Все это, конечно, не что иное, как коварная и ужасная по своим последствиям манипуляция сознанием молодежи. Потенциальные участники этих групп — подростки, испытывающие сильнейший дефицит внимания со стороны близких.

То есть, главная причина и интернет-зависимости и увлечение «группами смерти» детей и подростков -это отсутствие или недостаток общения и теплых эмоциональных отношений в семье. Многие родители сегодня заняты исключительно зарабатыванием денег, живут по принципу « работа-дом-работа», не уделяют ребенку достаточного внимания, не интересуются его жизнью, не спрашивают о том, что его волнует.

Как вовремя заметить, что ребёнок попал в «плохую интернет-компанию»?
Волноваться следует, если вдруг

1. Ребенок резко становится послушным, но «отрешенным» от реальной жизни и начинает соглашаться со всем, что ему говорят. Ведь считает, что все происходящее неважно, а главная цель его жизни — в виртуальном сообществе, где он наконец понял смысл жизни и нашел единомышленников.

2. У него меняется режим дня и проявляется завидная пунктуальность в его соблюдении (стал ужинать в комнате, меняет время посещений секций). Особенно если за компьютер ребенок садится в одно и то же время (невзирая ни на что).

3. Подросток вялый и постоянно не высыпается. В заданиях социально опасных групп бывают такие, которые нужно выполнять в 4-5 часов, т. е. в предассветный период. Это время выбрано специально: во-первых, пробуждения ночью утомляют ребенка и потому он быстро устает, становится раздражительным и, что нужно создателям опасных сайтов, разочаровывается в жизни. Во-вторых, в предассветный период организм, настраиваясь на пробуждение, вырабатывает адреналин, поэтому подъем в это время вызывает тревожность и страх о будущем.

4. Активные постоянно повторяющиеся рисунки. У ребенка, попавшего под влияние опасных групп, появляются несвойственные ранее изображения, связанные с его новой «идеологией», которые он активно демонстрирует, не пряча. Тревожными сигналами считаются рисунки бабочек — они живут только один день, и китов (они от отчаяния выбрасываются на берег). Это символика суицидальных групп.

Недобрый знак, если в рисунках есть цифры — 57, 58, названия групп в «ВК», подталкивающих к суициду, или 50 — название книги «50 дней до моего самоубийства». Также могут быть и другие цифры. Важно, что они повторяются на последних листах тетрадей, на руках в виде «татуировок», на школьных принадлежностях и пр. Цифры присваиваются администраторами группы новым участникам, чтобы убить в них индивидуальность. Ведь человек, не имеющий имени и фамилии, — это безликое существо, лишь цифра без собственной позиции, лишних вопросов и инициативы. А значит, им легко управлять. И эта цифра — порядковый номер самоубийства.

5. Всевозможные увечья на теле (царапины, надрезы). Постоянно повторяющиеся фразы «Мое время скоро придет», «Я обещаю, что сделаю Это» и т.д.

Что делать, если ваш ребёнок всё-таки попал в суицидальную группу?

Здесь необходим серьезный разговор с самим ребенком. Важно показать ему, какие механизмы действуют в этих группах, какие приемы используются, чтобы сделать присутствие в подобных группах сначала привлекательным для ребенка, а затем создать зависимость от этого, страх быть исключенным. Объясните ему, что если не указывать свои личные данные, то по IP-адресу нельзя найти человека и убить близких, как это обещают кураторы. При этом в разговоре сохранять спокойствие, не осуждать, а предлагать помощь и поддержку. Главное — правильно выбрать тип поведения, который соответствует вашему ребенку: кому то поможет строгий запрет, а кому то только совместный поход к специалистам.

Конечно, мы не можем изолировать детей от интернета, современная действительность диктует нам свои условия, но мы можем сделать его посещение менее безопасным.

Для этого мы с вами должны выполнять несколько простых правил:

1. Смиритесь с тем, что вы не можете полностью контролировать жизнь подростка. Если вы начнете давить на него и запрещать «сидеть» в Интернете, он уйдет в себя и будет делать то же самое, но в тайне от вас.

2. Поэтому найдите альтернативу, другое позитивное увлечение. Содействуйте и поощряйте его начинаниям, например, увлечению спортом, танцами и т.д. Помните, что зависимость почти не развивается у детей, имеющих мало свободного времени. А чтобы увлечь его и заставить чем-то заниматься другим— начните делать что-то вместе. Раз в неделю устраивайте активное совместное время без телефона и компьютера (у вас тоже их не должно быть).

3. Используйте личный пример. Делайте акцент на том, что сами пользуетесь Интернетом только для получения важной и нужной информации.

4. Сколько бы сил у вас ни отнимала работа и прочие дела, вы должны выкраивать время для детей. Важно показать ребенку, что вы в любой момент готовы его выслушать. Дайте ему возможность подружиться с вами. Проводите больше времени с ним, читайте вместе книги, выезжайте на природу и т.д.

5. В отношении домашнего интернета установите четкие правила его использования: когда, как, сколько времени. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе Сеть. Расскажите ему, что в Интернете как и в жизни встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, что если он столкнется с негативом или насилием от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.

Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.

Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путем отправки SMS, – во избежание потери денег.

Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

6. Узнайте, в какие компьютерные игры играет ребенок и поиграйте с ним, чтобы действительно их понять. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые он посещает. Только так, чтобы дети этого не видели. Простые настройки компьютера позволят быть в курсе того, какую информацию просматривал подросток.

7. Научите детей обсуждать свои действия в Сети. Прежде чем предоставить личные сведения в Интернете маленькие дети должны спросить вашего разрешения. Личные сведения включают настоящие имена детей, их возраст, пол, номер телефона, адрес, школу, а также фотографии. Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они в чем-то не уверены.

Объясните, что не со всеми друзьями из Интернета можно встречаться лично. Эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Если у вас есть своя страница в сетях, добавьте ребенка в друзья, чтобы ненавязчиво присутствовать в его жизни в сети. Обратите внимание на контент, который регулярно выкладывается им и его друзьями и попадает в новостную ленту, это может многое рассказать о его увлечениях и о содержании его внутреннего мира.

9. Не стоит пренебрегать и программами-фильтрами.

Данные программы (например, Интернет-цензор) помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

С помощью программы «Родительский контроль» можно назначить время, когда дети могут пользоваться компьютером, а также определить, какими играми и программами они могут пользоваться.

Однако, помните главное, что никакие программы, никакие фильтры и запреты не помогут, если в семье не будет главного: любви, внимания, заботы, близких и доверительных отношений. Совета «сделайте так и все будет хорошо», не существует, нужно везде прилагать усилия.

Чтобы ни случилось за жизнь, здоровье и развитие своих детей ответственны ТОЛЬКО ВЫ.

Спасибо за внимание! Здоровья и счастья вам и вашим детям!