

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение средняя
общеобразовательная школа с. Пришиб муниципального район Благоварский район
Республики Башкортостан

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР

_____ Л.С.Мельникова

«Утверждаю»

Директор МОБУ СОШ с. Пришиб

_____ А.Г.Лукманова

ПРОГРАММА
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ
ЗАВИСИМОСТИ

Срок реализации 1 год

Место и год создания МОБУ СОШ с. Пришиб 2018 год.

Программа по профилактике компьютерной зависимости

Разработчики программы	МОБУ СОШ с. Пришиб Благоварский район РБ
Цель программы	Создание условий для эффективного функционирования системы профилактики компьютерной зависимости
Задачи программы	Обеспечение работы единого комплексного подхода к разрешению ситуаций, связанных с проблемами компьютерной зависимости в МОБУ СОШ с. Пришиб
Сроки реализации программы	2018-2019 гг.
Исполнители программы	Социально-педагогическая служба МОБУ СОШ с. Пришиб
Ожидаемые конечные результаты реализации программы	Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, согласно общеобразовательным стандартам, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

Содержание:

- 1. Содержание проблемы и обоснование необходимости её решения**
- 2. Цель программы**
- 3. Задачи**
- 4. Принципы**
- 5. Реализация программы**
- 6. План реализации программы**
- 7. Планируемый результат**
- 8. Критерии отслеживания эффективности программы**
- 9. Практический материал для реализации программы**
- 10. Перечень литературы**

Сегодня среди тех многочисленных проблем с которыми приходится сталкиваться социальным педагогам, инспекторам ОДН и просто учителям в процессе профилактической работы, хочется выделить одну, довольно новую проблему, но которая уже дает о себе знать. Это – Интернет-зависимость. Интернет-пространство – это то, что объединяет нас всех: детей, родителей, педагогов, сотрудников правоохранительных органов и весь мир. Редкий подросток или его родитель в России не знает что такое Интернет. Однако, об опасностях, которые могут подстергать в Интернет-пространстве, многие не задумываются. И напрасно, потому что об этом надо знать.

Компьютер прочно вошел в нашу жизнь. Технический прогресс остановить невозможно, и, хотим мы того или нет, компьютерная грамотность становится составляющей общей грамотности, свидетельством образованности. Трудно представить себе человека, претендующего на хорошую должность и при этом не владеющего компьютером.

Около 70% наших учащихся, отвечая на вопрос о своих интересах и увлечениях, упоминают компьютер, практически наравне с занятиями спортом, прогулками общением и с друзьями.

Когда специалисты говорят о компьютерной или Интернет-зависимости, имеется ввиду, что люди предпочитают жизнь в компьютерных играх и интернете реальной жизни, проводя в виртуальной реальности до 18 часов в день. Если речь идет об Интернет-зависимости, то ее определение звучит так: "Это навязчивое желание войти в интернет, находясь off-line, и неспособность выйти из интернета, будучи on-line". По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10% пользователей во всем мире.

Самые явные проблемы, которые очень быстро становятся очевидными, связаны с нарушением осанки и зрения. Статичная искривленная поза и мерцание экрана быстро наносят ущерб. Часто можно встретить и жалобы на онемение пальцев и правой руки. Появилось даже название симптома - "рука, держащая мышь" - имеется в виду компьютерная мышь.

Неумение переключаться от мира виртуального в мир реальный, перенос в реальность продолжения компьютерной игры – еще одна серьезная опасность. Ребенок привык, что он всегда может сделать в игре «рестарт», т.е. начать жизнь сначала. И пытается это перенести в реальную жизнь, но здесь все иначе. На каждом шагу нас подстерегают непоправимые ошибки. И нельзя покончить жизнь самоубийством, а потом посмотреть, как тебя будут оплакивать друзья и близкие.

Иногда родители жалуются, что если даже они отключают компьютер, то ребенок может тайком всю ночь сидеть в Интернете через телефон. По каким сайтам бродят учащиеся ночами без присмотра взрослых? При желании, это, конечно, можно проверить, но как показывает практика, обычно родители этим не занимаются. В лучшем случае они могут поставить ограничения на компьютере в виде родительского контроля. Подростков это не устраивает, и тогда они уходят в гости к друзьям, в Интернет-кафе, туда, где есть, Wi-Fi, подключаются через телефон, находят способ попасть в недра всемирной паутины без всякого контроля.

Сейчас уже говорят о том, что компьютерная зависимость может наступать и в более раннем возрасте. В стационарных отделениях детской психиатрической больницы появились пациенты 9-10 лет, имеющие серьезную зависимость от компьютерных игр. У таких детей, родившихся совершенно здоровыми, при неконтролируемом использовании компьютерных игр наступают необратимые изменения психики, разрушающие возможность нормальной социализации в обществе. Эти процессы могут быть необратимы, особенно если ребенок не научился строить социальные отношения в обществе в детстве.

К сожалению Интернет зависимость может угрожать и уже взрослым сформировавшимся людям. Появились родители, и даже бабушки и дедушки учащихся, которые имеют серьезную зависимость от Интернета. Так 55-летняя бабушка одной нашей учащейся сутками играет в «Зомби – ферму», причем в основном по ночам, т.к. в это время можно собрать самое большое количество бонусов в данной игре. Днем она отсыпается, и полностью устранилась от выполнения каких-либо хозяйственных работ по дому, даже перестала следить за собой. В этой ситуации только один плюс – это то, что бабушка не подпускает к компьютеру внуков, т.к. сама постоянно сидит за ним.

Поэтому надо тому, что Интернет – это коварная вещь, которая таит в себе много опасностей. Надо предупреждать подростков о том, что однажды выложенная в Интернет информация, или фотография, может там остаться навсегда и прославить человека на весь мир, но может и опозорить навсегда. С детства нужно знать, что неосторожное высказывание в Интернете может лишить человека хорошей должности, карьерного роста, испортить биографию и преследовать всю жизнь. Дети должны быть предупреждены, что если они раскрывают свою душу в социальных сетях, то они должны быть

готовы к тому, что этим могут воспользоваться не порядочные люди и использовать эту информацию в своих целях и нанести моральный или материальный вред источнику информации. Их надо предупреждать, как не стать жертвой интернет-преступления, мошенничества, как не стать

«звездой ю - тюба», т.е. не опозориться на весь мир. Дети должны учиться безопасному общению в Интернете. Они и их родители должны знать, что такое игровая-зависимость, интернет-зависимость, сетевая-зависимость.

Компьютерную зависимость легче предотвратить, чем лечить. Поэтому деятельность педагогов должна быть направлена прежде всего на предупреждение и профилактику компьютерной зависимости у детей. Суть профилактики состоит в том, чтобы выявить степень предрасположенности, а затем понизить уровень вероятности возникновения зависимости от компьютера.

Интернет - величайшее изобретение человечества, с этим не поспоришь. Однако и он способен нанести серьезный вред психике ребенка. Об этом надо постоянно напоминать родителям учащихся, т.к. именно от их жизненной позиции и разумного отношения к Интернету во многом будет зависеть, сформируется ли у их ребенка компьютерная или интернет-зависимость.

Цель программы:

изменение ценностного отношения детей и подростков к данной проблеме и формирование личной ответственности несовершеннолетних за своё поведение. В процессе профилактической работы, осуществляемой специалистами ОУ, при активном содействии родителей и специалистов других ведомств, предполагается сдерживание развития компьютерной и игровой зависимости несовершеннолетних за счёт пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок.

Задачи:

1. Изучение особенностей поведенческих расстройств у подростков с КИЗ.
2. Установление ведущих факторы КИЗ, особенностей психологических проявлений КИЗ и проведение диагностики поведенческих расстройств у зависимых подростков.
3. Описание закономерностей и динамики поведенческих расстройств у несовершеннолетних, выявление этапов процесса формирования компьютерной и игровой зависимости.
4. Адаптация в ОУ профилактической программы для подростков по предотвращению возникновения компьютерной и игровой зависимости.
5. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, согласно общеобразовательным стандартам, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.

Программа по профилактике компьютерной и игровой зависимости предназначена для подростков 10-14 лет.

Программа создана на основе реализации принципов психологической реабилитации: партнёрства, разносторонности воздействий, ступенчатости, единства психосоциальных методов, принцип защищенности.

Принципы:

Принцип партнёрства. Это комплекс психолого-педагогических мер, направленных на решение проблемы выравнивания позиций учителя и взрослого.

Принцип разносторонности воздействий основан не только на психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье.

Принцип ступенчатости основан на психопрофилактических методах, позволяющих ребёнку выстроить жизненную перспективу и «образ потребного будущего», исходя из самосознания своих потенциальных возможностей и ценностных ориентаций.

Принцип единства психосоциальных методов основан на решении профилактических и коррекционных задач преимущественно психолого-педагогическими средствами (специфическими психолого-педагогическими технологиями, формами и методами работы) с учетом индивидуальных физиологических особенностей как условий социального – по сути - развития.

Принцип защищенности основан на создании условий для успешной социализации в направлении смыслообразующих ценностей. Психологически защитить ребенка – значит обеспечить ему возможность беспрепятственного прогрессивного присвоения культурно-исторических ценностей.

Реализация программы:

Программа реализуется на основе использования различных форм работы и предусматривает возможность построения индивидуальных траекторий обучения.

Требования к результатам реализации программы.

Результатами освоения программы являются:

1. осознание значимости проблемы медиабезопасности детей и подростков, ее решение для развития общества и будущего подрастающего поколения;
2. компетентность в области правовых аспектов медиабезопасности детей и подростков;
3. компетентность в сфере проектирования безопасных информационно-образовательных сред и здоровье сберегающего сопровождения образовательного процесса;
4. знание способов защиты от противоправных посягательств в сети Интернет и мобильной (сотовой) связи.

План реализации программы

Тема	Отметка о выполнении	Ответственный
сентябрь		
Доклад для родителей «Безопасный интернет»		Гареева Р.А.
октябрь		
Анкетирование обучающихся по теме "безопасный интернет"		Котова О.Ю.
ноябрь		
«Правила безопасного поведения в Интернете»		Рахматуллина Р.Н.
декабрь		
«Безопасность в сети Интернет »		Гареев И.Ф.
январь		
«Шляпа размышлений»		Гареева Р.А.
февраль		
«Интернет зависимость-решаем проблемы»		Рахматуллина Р.Н.
март		
Презентация «Безопасный интернет»		Котова О.Ю.
апрель		
Тест на детскую Интернет- зависимость		Рахматуллина Р.Н.
май		

Планируемый результат:

- 1.Сформировать у учащихся понятия о принципах безопасного поведения в сети Интернет.
- 2.Обеспечить информационную безопасность ребенка при обращении к ресурсам Интернет.
- 3.Воспитывать внимательное отношение к информационным ресурсам.
- 4.Познакомить обучающихся с методами защиты своих персональных данных от мошенников.
- 5.Развивать умение противостоять психологическому давлению в интернете. Воспитывать правильное поведение в киберпространстве.
- 6.разъяснить необходимость соблюдать осторожность при онлайн-общении, сформулировать основные правила безопасного общения;
- 7.воспитывать чувство ответственность за личную безопасность и благополучие семьи;
- 8.развивать навыки самоконтроля при общении в Сети.

Критерии отслеживания эффективности программы

Отслеживание эффективности всей программы	- появление у подростков других устойчивых интересов;
Отслеживание эффективности каждого проводимого мероприятия программы	-проведение анкетирования, опросов участников (учащихся, родителей)с целью отслеживания эффективности, проводимых мероприятий, динамики осознания проблемы и отношения к ней, уровня и степени добровольной вовлечённости родителей и учащихся в мероприятия.
Конечный результат реализации программы	Развить умение противостоять психологическому давлению в интернете. Воспитать правильное поведение в киберпространстве

Практический материал

Доклад для родителей «Безопасный интернет»

Интернет предоставляет детям невероятные возможности для совершения открытий, общения и творчества. Тем не менее с использованием Интернета также связаны риски. Например, он представляет собой открытое окно в мир, который также принадлежит взрослым и содержит материалы, не подходящие для детей.

Использование Интернета является безопасным, если выполняются основные правила:

Защитите свой компьютер

Регулярно обновляйте операционную систему.

Используйте антивирусную программу.

Применяйте брандмауэр.

Создавайте резервные копии важных файлов.

Будьте осторожны при загрузке новых файлов.

Защитите себя в Интернете.

С осторожностью разглашайте личную информацию. Думайте о том, с кем разговариваете. Помните, что в Интернете не вся информация надежна и не все пользователи откровенны. Соблюдайте правила Закона необходимо подчиняться даже в Интернете. При работе в Интернете не забывайте заботиться об остальных так же, как о себе. Постепенное завоевание доверия

Родители сталкиваются с одинаковыми трудностями как с Интернетом, так и с другими увлечениями детей. Родителям важно знать о намерениях своих детей и поддерживать их в этих действиях.

Чем больше вы знаете о том, как ваш ребенок использует Интернет, тем проще будет определить и объяснить, что является приемлемым и безопасным. У ребенка могут быть превосходные навыки использования Интернета, но жизненный опыт взрослых может оказаться бесценным при объяснении детям принципов поведения в виртуальном мире.

Советы:

Установите компьютер в общей для всей семьи комнате.

В этом случае разговор об Интернете и наблюдение за его использованием станет естественным в повседневной жизни. Обсуждение проблем может стать проще, если компьютер находится в общей комнате. Кроме того, Интернетом можно пользоваться вместе. Обсуждайте Интернет.

Проявляйте интерес к действиям ребенка и его/ее друзей как в Интернете, так и в реальной жизни.

Расскажите ребенку о прекрасных и увлекательных вещах, которые возможны в Интернете, а также о трудностях, с которыми можно столкнуться. Обсудите с ребенком действия, которые необходимо предпринять, если чувствуется неловкость в какой-либо ситуации в Интернете. Узнайте больше об использовании компьютера.

Если вы сами являетесь пользователем Интернета, вам будет проще определить правильную тактику для детей и помочь им найти в Интернете полезный материал. Используйте Интернет вместе.

Найдите сайты, которые подходят для детей, или узнайте о способах поиска полезной информации: запланируйте совместную туристическую поездку, просмотрите образовательные сайты для помощи в школьных заданиях или найдите информацию об увлечениях детей. Просматривая веб-сайты в Интернете вместе, можно также помочь ребенку оценить значимость найденной информации. Можно добавить любимые сайты в папку «Избранное», чтобы совместно просмотренные ранее веб-сайты можно было открыть одним щелчком мыши. Договаривайтесь с ребенком о способе и времени использования Интернета.

Может оказаться полезным согласовать с ребенком время, которое он проводит за компьютером, а также список веб-сайтов, которые он может посещать. Это необходимо обсудить с детьми и прийти к определенному решению, которое всех устраивает. Внутренние правила по использованию Интернета.

Существует один хороший способ свести к минимуму опасности Интернета, который заключается в установлении и согласовании с детьми некоторых правил. Общие правила являются отличным началом для разговора о безопасном использовании Интернета. Время, проводимое за компьютером, необходимо ограничить по причинам, связанным со здоровьем. Поместите компьютер, например, в гостиной. При использовании Интернета дошкольниками рекомендуется в присутствии взрослого. Доступ к Интернету для дошкольников необходимо ограничить до списка знакомых веб-сайтов, выбранных заранее. Более подготовленные дети могут найти знакомые сайты в меню «Избранное» обозревателя Интернета. Самым безопасным решением является создание для ребенка персональной рабочей среды, в которой выбор сайтов ограничивается только указанными сайтами.

Советы родителей

Безопасные пароли.

Одним из способов является придумать известное предложение и взять из каждого слова первые буквы. Например, «Наш Сергей родился в 99», при этом с использованием английского алфавита получится пароль YChd99. Просто запомнить, сложно догадаться. Никогда не создавайте пароль, который может отгадать друг (например, кличка домашнего животного). Фильтр поиска MSN

Самым безопасным способом путешествия по просторам Интернета для детей является создание безопасного пространства или области, в которой разрешен просмотр сайтов, одобренных доверенным взрослым человеком. Для разрешения детям доступа к определенным безопасным сайтам можно использовать параметры обозревателя. В этом случае, если ребенку необходимо посетить новый сайт, сначала необходимо добавить его адрес в список разрешенных сайтов. В операционной системе Windows XP можно легко создавать безопасные пространства.

Для ребенка необходимо создать персональную учетную запись пользователя в операционной системе. При этом для ребенка определяются права доступа и параметры обозревателя Интернета.

Программы фильтрации

Что следует делать, если ребенок увидел в Интернете неприятные или неуместные материалы?

– Не реагируйте слишком остро: ребенок не должен чувствовать излишнего смущения, чтобы он мог свободно говорить о подобных случаях в будущем.

– Акцентируйте внимание ребенка на том, что это не его вина.

– Удалите любые следы, оставшиеся от неуместного материала, включая ссылки из кэш-памяти обозревателя, файлы cookie и журнал просмотренных веб-страниц.

– Поговорите с ребенком о том, как избежать подобных ситуаций в будущем, включая использование детских поисковых модулей и удаление сообщений электронной почты от неизвестных людей.

Анкетирование обучающихся по теме "безопасный интернет"

1. Укажите свой возраст _____
2. Что такое интернет? _____
3. Какие опасности существуют интернете? _____
4. Использование интернета является безопасным : (выберите один или несколько вариантов из списка ответов):
 - А) защитить свой компьютер, защитить себя в интернете, соблюдать Правила
 - В) разглашать личную информацию, заботиться об остальных, регулярно обновлять операционную систему
 - С) защитить компьютер, создавать резервные копии документов, закону надо подчиняться даже в интернете
5. Как защитить себя в интернете? (выберите один или несколько вариантов из списка ответов)
 - А) защитить свой компьютер, расширять круг знакомств с неизвестными Людьми
 - В) стараться давать как можно меньше информации о себе
 - С) размещать фотографии свои, друзей и родственников
6. Как обезопасить свой компьютер? (выберите один вариант из списка) Ответов
 - А) выключить и спрятать в шкаф
 - В) установить антивирусную программу
7. Что надо делать, чтобы антивирусная программа была эффективной (выберите один или несколько вариантов из списка ответов)
 - А) лучше не иметь антивирусную программу
 - В) обновлять антивирусную базу
 - С) не посещать сайты, где нет достоверности, что сайт находится под Защитой
8. Кто создает опасные программы? (выберите один или несколько вариантов из списка ответов)
 - А) черный властелин
 - В) хакеры
 - С) шпионы
 - Д) пожиратели смерти
9. Перечислите правила поведения в интернете * если вы не знаете ответа
На этот вопрос, то напишите «Без ответа» _____
10. А что для вас является "безопасным интернетом?" * если вы не знаете
ответа на этот вопрос, то напишите "Без ответа" _____

«Правила безопасного поведения в Интернете»

Долгожданный дан звонок – начинается урок.

Вот книжки на столе, а вот тетрадки.

Не хочется играть сегодня в прятки.

И недосуг дуть на корабль бумажный –

Сегодня в классе у ребят урок уж больно важный!

— Любите ли вы приключения?

— Хотите отправиться в интересное путешествие?

-Отлично.

— Если вы не боитесь трудностей, поднимите солнышко. Если хочется попробовать, поднимите солнышко и тучку. Побаиваетесь, поднимите тучку.

— А вместе с нами на уроке будет путешествовать сказочный герой.

— Отгадайте загадку:

Он, конечно, самый главный Озорник-шалун забавный. Он в огромной синей шляпе Неумеха и растяпа.

Сегодня вместе с нами в путешествие отправляется Незнайка.

— **Интернет** – всемирная система объединённых компьютерных сетей, глобальное информационное пространство, служит физической основой для Всемирной паутины и множества других систем передачи данных.

Просмотр видеофайла «Безопасный Интернет — детям!»

(<https://www.youtube.com/watch?v=wzROQA6K6Cg&list=PLE710C1D7F59AD755&index=28>)

— Практически все мы пользуемся Интернетом.

— И как показала проведенная среди вас анкета, вы много времени проводите у компьютера.

И хотя Интернет — бесспорно превосходный источник знаний, в нем можно найти вещи, не подходящие для ребенка, подобно тому, как в любом городе есть места, небезопасные или недопустимые для детей. Кроме того, определенные действия в Интернете подходят взрослым, но не детям, или подходят одним детям, но не подходят другим.

— Поэтому необходимо быть в курсе опасностей для детей в Интернете и знать, что предпринять для снижения или устранения этих опасностей, чтобы принимать взвешенные решения об использовании Интернета и обеспечивать вашу защиту.

— Поэтому, путешествуя, мы будем вместе с Незнайкой открывать для себя правила безопасности в сети Интернет.

3.Изучение нового материала

1) практическая работа

— У вас на столах лежат карточки с адресами web-страниц, которые я предлагаю вам сегодня посетить. Данный ресурс добавлен в закладки браузера в папку «Безопасный Интернет».

Познакомьтесь с информацией ресурса.

— А какие еще безопасные сайты вы можете посещать?

— **Незнайка приготовил вам сюрприз.**

— Прочитаем вредные советы. Как вы думаете, почему так называются?

— С чем вы не согласны?

— Почему так нельзя поступать?

3)угрозы в Интернете

— Так какие же опасности могут подстергать нас в Интернете?

4.Физкультминутка

На зарядку солнышко

Поднимает нас.Поднимаем руки мыПо команде «раз.»А над нами весело шелестит трава.Опускаем руки мыПо команде «два.»Соберем в корзинки мыЯгоды, грибы,Дружно наклоняемсяПо команде «три».На «четыре» и на «пять»Станем дружно мы скакать.Ну, а по команде «шесть»Всем за парты тихо сесть!

Игра «За или против»

— Я предлагаю вам поиграть в игру «**За или против**», где вы должны будете проголосовать за каждое правило безопасного поведения в сети Интернет сигнальными карточками.

- посещайте сайты, соответствующие вашему возрасту;
- не сообщайте лишнюю информацию;
- сообщайте свои личные данные: домашний адрес, адрес электронной почты, пароль;
- избегайте виртуальной агрессии и преследований;
- просматривайте все неопознанные ссылки и сообщения;
- встречайтесь с людьми, с которыми познакомились в сети Интернет, без контроля взрослых;
- не доверяйте незнакомым людям;
- уважайте авторские права.

— На столах каждого из вас памятка с правилами безопасности в сети Интернет.

7. Рассказ учащихся на тему «Интернет в моей семье»

— Ребята, дома вы подготовили сообщение о том, как вы и ваши члены семьи пользуетесь Интернетом. С учетом той новой информации, которую вы получили на уроке, можно ли назвать используемые вами интернет-ресурсы безопасными?

8. Итог урока

— Что нового узнали?

-Чему научились?

— Если было трудно, поднимите тучку.

— Если испытывали небольшие затруднения, то поднимите солнышко и тучку.

— Кто не испытывал затруднений, поднимет солнышко.

Анкета

1. минут, часов в течение дня я провожу за компьютером.
2. Для учёбы я использую Интернет минут, часов в день.

3. В Интернете я люблю
4. В социальных сетях я «сизжу» минут, часов.
5. В социальных сетях мне нравится.....
6. Я посещаю такие детские социальные сети как
7. Мои родители контролируют меня.....(да / нет др.)

«Безопасность в сети Интернет»

Педагог: Сегодня мы поговорим о безопасности еще в одном месте. Вы очень любите проводить здесь время, общаетесь с друзьями, слушаете музыку, узнаете много нового. Догадайтесь, о чем пойдет речь.

Есть такая сеть на свете
Ею рыбу не поймать.
В неё входят даже дети,
Чтоб общаться и играть.
Информацию черпают,
И чего здесь только нет!
Как же сеть ту называют?
Ну, конечно ж, (Интернет)

- Кто из вас пользуется сетью Интернет? Что вы делаете с её помощью?

- Кто знает, какие опасности могут вас подстеречь в Сети?

- К сожалению, многие подростки и взрослые не очень хорошо представляют себе, какие опасности и неприятности может принести в их дом Интернет. С каждым годом количество преступлений, совершенных при помощи компьютеров возрастает. Создан специальный отдел, который занимается преступлениями в сфере Интернет. К сожалению, в ходе расследования оказывается, что жертвы не соблюдали самых простых правил и пострадали по собственному незнанию. Чтобы таких случаев становилось меньше, было принято решение проводить для школьников всей страны единый всероссийский урок «Безопасность в сети Интернет». Сегодня и мы с вами подключимся к этой акции. Итак, тема нашего сегодняшнего урока «Безопасность в сети Интернет. Правила безопасного общения».

Анонимность в сети Интернет.

- Многие из вас уже сказали, что часто общаетесь с помощью Сети. Почему вам нравится это делать?

Вывод из ответов детей: Это удобно, можно делать в любое время, можно не стесняться и не бояться высказывать свою точку зрения.

- Действительно, иногда нам нравится высказывать свои мысли, когда наш собеседник не знает, с кем он говорит. Но мы всегда должны помнить, что и мы не знаем, кто находится на другой стороне.

- Проведем опыт, назовем его «Правда или ложь».

Описание игры. С двух сторон от ширмы размещаются герои. С одной стороны 1 человек «Пользователь» с другой стороны 3 человека «Неизвестные». Задача Пользователя, задавая ряд

стандартных вопросов, познакомиться, а потом угадать правду или ложь говорит Неизвестный. Для усиления интереса можно дать Неизвестным, какие либо атрибуты, или представить их героями произведений. Вопросы и ответы приготовлены заранее на карточках. Например,

Пользователь	Неизвестный 1	Неизвестный 2	Неизвестный 3
--------------	---------------	---------------	---------------

Привет	Привет		Здравствуй
Давай поболтаем?	Давай	Ок	Хорошо, давай поговорим
Меня зовут А тебя?	Меня Артем	Меня человек-паук	Меня Наталья Алексеевна
Я учусь в 7 классе, а ты?	Я тоже учусь в 7 классе	Я уже закончил школу	Я работаю
Я живу в Озерске, а ты?	Я в Москве	Я в Лос-Анжелесе	Я тоже в Озерске
Я занимаюсь конным спортом, а ты чем занимаешься в свободное время?	Я рисую	Я прыгаю с парашютом	Я работаю в саду
	Давай встретимся?	Давай встретимся?	Давай встретимся?

В конце диалога Неизвестный предлагает встретиться. Пользователь может согласиться, если поверил, или отказаться, если нет. По результатам игры участник и зрители видят, что определить с кем ты ведешь диалог на самом деле определить очень сложно.

Формулируем 1 правило:

- Многие люди рассказывают о себе в Интернете неправду. Общайся в Интернете с теми, кого ты знаешь лично (друзья, одноклассники).

Из него вытекает следующее:

- Не встречайся с людьми, если ты познакомился с ними в Интернете.

Осторожность в сети.

- Представьте себе ситуацию. Вы идете по улице, к вам подходит незнакомый человек и начинает спрашивать, где вы живете, учитеесь, как вас зовут, сколько вам лет. Как вы себя поведете?

Вывод из ответов: Мы знаем, что нельзя рассказывать незнакомым людям о себе и своей семье.

- Давайте вернемся к Интернету. Вам попался интересный форум, и вы хотите на нем общаться. Для этого вам надо зарегистрироваться. Как это правильно сделать?

Отвечаем на вопросы. Получаем заполненный профиль.

Ваше имя	пишем имя и фамилию ученика
Ваш адрес	пишем конкретный адрес
Ваш телефон	пишем телефон
Ваш электронный адрес	указываем адрес
Ваше фото	ставим фото реального ученика
Пароль	111111-выбираем простой пароль

- Наша регистрация успешно завершена, и мы начинаем общаться на форуме. Что происходит дальше? Любой пользователь может посмотреть профиль собеседника. Теперь в Интернете есть вся информация о вас. Люди могут делиться ею между собой.

Проведем эксперимент, назовем его «Кто тебя знает».

Описание игры. Участники – все. Пользователь – 1 человек, оставляет файл с информацией о себе и

выходит. Его задача после возвращения определить, кто из участников владеет информацией? В файл вложено несколько одинаковых листов с заполненным профилем. Оставляя у себя листок, человек копирует информацию, передавая файл – делиться ею с помощью Сети. Главный герой «размещает информацию» (оставляет файл с профилями своему другу и выходит из кабинета). Ребята начинают в любом порядке «пересылать» друг другу файл, доставая листы. По возвращению Пользователь должен угадать, кто владеет информацией.

Вывод. Если информация попала в Сеть узнать, где она находится очень сложно. Управлять ею невозможно.

Формулируем 3 правило:

- **Не размещай личную информацию о себе, семье и свои фотографии.**

Рассматриваем слайд с правильно заполненным профилем

Ваше имя	Ольга
Ваш адрес	Южный Урал
Ваш телефон	НЕ ДАВАТЬ!
Ваш электронный адрес	СКРЫТЬ от других пользователей
Ваше фото	
Пароль	весна2001

При регистрации не надо сообщать свое полное имя, придумайте себе псевдоним (ник), используя часть своего имени или имя вымышленного героя.

Не указывайте полный адрес. Достаточно написать страну, регион, область или город.

Номер сотового телефона не нужен для регистрации. Не пишите его никогда. Если без него регистрация невозможна, откажитесь от неё и посоветуйтесь со взрослыми. Номер телефона могут использовать для скачивания денег.

Электронный адрес необходим для регистрации. Поставьте отметку «Скрыть от других пользователей», имейте запасной адрес для регистрации и не ведите с него личную переписку.

Поставьте любую симпатичную картинку. Фото можно менять.

Пароль нужен для защиты вашего профиля от взлома. При взломе от вашего имени могут разослать друзьям оскорбительные письма или прочесть личную переписку. Оказывается, взламывать пароли не так уж сложно – чаще всего большого ума для этого не требуется – только терпение. В большинстве случаев стоит попробовать несколько комбинаций – и кто угодно может получить доступ к вашей информации. Причём 91% пользователей выбирает пароли из списка первой тысячи самых популярных паролей. Не используйте в качестве пароля повторяющиеся цифры, свое имя, слова «привет» или «пароль».

-Что можно использовать в качестве пароля? Придумайте комбинацию из цифр и букв. Её сложнее подобрать.

Давайте повторим правила, которые мы сегодня уже сформулировали.

- Помни, что многие люди рассказывают о себе в Интернете неправду. Общайся в Интернете с теми, кого ты знаешь лично (друзья, одноклассники).
- Не встречайся с людьми, если ты познакомился с ними в Интернете.
- Не размещай личную информацию о себе, семье и свои фотографии.
- Подбери надежный пароль и никому не сообщай его.

-Вы согласны с этими правилами?

Онлайн запугивание и реальная жизнь.

Существует достаточно много различных систем мгновенного обмена сообщениями. Через такую программу можно быстро общаться и легко знакомиться с новыми людьми. Иногда новый собеседник, предлагающий тебе поболтать, действительно заинтересовался тобой и хочет подружиться, но некоторые просто шлют спам или оскорбления. Задиры знают, какие форумы наиболее популярны среди подростков и используют их для своих целей, например, перепалок или провоцирования схваток в онлайн-среде.

- Как и в реальной жизни, в Интернете нам приходится встречаться с плохо воспитанными людьми, которые могут грубить или угрожать нам. Как поступить в таком случае?

Если спор перерастает в ссору, прекрати писать в этой теме. Дождись, когда все утихнет. Помни, что даже на детских сайтах и форумах могут писать взрослые люди с преступными намерениями.

Если тебе стали приходить неприятные сообщения, заблокируй их автора, так чтобы не получать от него послания.

Иногда, разговоры или споры, которые происходят в онлайн-среде, могут иметь последствия в реальном мире. Если ты понимаешь, что автор оскорблений знает, кто ты в жизни (твое имя, школу, адрес), сразу сообщи об этом родителям, учителю или кому-нибудь из школьного персонала, кому ты можешь доверять. Даже просто рассказ друзьям может помочь. Всегда помни, что важно рассказать кому-нибудь, что случилось, если ты хоть когда-нибудь почувствуешь себя неуютно или под угрозой. Если ты не хочешь делиться со знакомыми, то обратись по телефону доверия. Телефоны психологической помощи для детей и подростков есть во всех странах и городах, и ты легко можешь найти их с помощью поисковика. Специалисты на условиях анонимности подскажут, как себя вести. Помни, что когда рассказываешь другим, надо сохранить доказательства запугивания, так как это может быть действительно важно.

Запугивание недопустимо! Даже если ты сам невосприимчив к запугиванию, важно сообщать о серьезных угрозах в соответствующие организации, чтобы они приняли меры прежде, чем преступник найдет более слабую жертву. В большинстве стран существует уголовное наказание за угрозы любому человеку или беспокойство или преследование, вне зависимости от того, происходит это, в реальном или в онлайн-мире.

Теперь мы готовы сформулировать 5-ое правило.

- **Относись серьезно к угрозам в Сети. Если что-то тебя беспокоит, обратись к взрослым.**

-В каких случаях на угрозы можно отреагировать самому? Как это сделать?

-В каких случаях необходимо обратиться к взрослым? (Человек знает о вас реальную информацию, требует выслать деньги, прийти по определенному адресу).

Ответственность за поведение в Интернете.

Многие считают, что в Интернете могут вести себя как захочется. Используют нецензурные слова, рассылают неприличные картинки и сообщения.

-Как вы думаете, допустимо ли это? (Нет, правила общения действуют и в Сети).

-Последует ли наказание за подобные действия?

- Для пресечения противоправных действий в информационно-телекоммуникационных сетях, включая сеть Интернет, при МВД России существует специальное Управление «К». Его сотрудники занимаются расследованием случаев воровства денег со счетов и кредитных карт, организации сообществ, призывающих к насилию и разжигающих межнациональную вражду, угроз и запугивания с помощью сети Интернет, кражи личных, промышленных или государственных секретов, распространение секретной информации. Квалификация сотрудников и технической службы постоянно растет. Каждое устройство, имеющее выход в Интернет имеет свой IP-адрес. Это неповторимое имя компьютера (или другого устройства), который подключается к сети интернет или локальной сети. Установить его достаточно легко, даже для непрофессионала.

Совершить преступление в Интернете и остаться не найденным практически невозможно.

6 правило.

- **Уважай собеседников в Интернете.**
- **Никогда и ни при каких обстоятельствах не угрожай другим,**
- **не размещай агрессивный и провокационный материал.**
- **Будь дружелюбен.**
- **Не груби.**

4. Итог занятия.

-Будете ли вы продолжать пользоваться Интернетом? Почему?

-Какие правила будете применять для своей безопасности?

-Существует ли ответственность за нарушения законодательства в Интернете?

-Куда можно обратиться, если вас беспокоит, нечто связанное с Интернет общением?

Памятка безопасного общения в сети Интернет

- Помни, что многие люди рассказывают о себе в Интернете неправду. Общайся в Интернете с теми, кого ты знаешь лично (друзья, одноклассники).
- Не встречайся с людьми, если ты познакомился с ними в Интернете.
- Не размещай личную информацию о себе, семье и свои фотографии.
- Подбери надежный пароль и никому не сообщай его.
- Относись серьезно к угрозам в Сети. Если что-то тебя беспокоит, обратись к взрослым.
- Уважай собеседников в Интернете. Никогда и ни при каких обстоятельствах не угрожай другим, не размещай агрессивный и провокационный материал. Будь дружелюбен. Не груби.

Памятки, составленные по ходу урока надо забрать с собой и вклеить в дневники.

- Желаю всем приятного и безопасного общения!

«Шляпа размышлений»

Интернет, как и все в жизни, имеет две стороны - черную и белую. Сегодня попробуем лучше разобраться в том, что происходит в интернете, узнать, что в нем есть интересного и полезного, а также опасного и неприятного,

2.1 Положительные стороны Интернета

Корзина информации

Фильм <http://www.youtube.com/watch?v=789j0eDglZQ>

Что значит безопасный интернет?

Интернет без угрозы человеку, его родственникам, тайна личной информации.

Интернет – это море информации – И это не всегда безопасный интернет.

Давайте получим ИНФОРМАЦИЮ из интернета. (Скринкасты разных сайтов

У кого информация хорошая, нужная, полезная. Зачитать

3. Общение в интернете - это хорошо или плохо, почему?

(ответы детей) – это хорошо в меру, но не стоит заменять живое общение виртуальному.

4. Интернет - магазины это хорошо или плохо, почему?

(ответы детей) – это плохо, потому, что это наиболее популярный вид жульничества в Интернете.

Но кроме нужной информации в Интернете есть и разные опасности.

2.2 Риски и угрозы интернета

Что можно встретить опасного

Иногда наше неразборчивое общение, игры, и наша безответственность в интернете делает опасной не только вашу жизнь, но и жизнь ваших родственников.

Фильм <http://www.youtube.com/watch?v=8ua0s1bW670>

2.3 Свод правил безопасного интернета

Шляпа размышлений

Для того чтобы обезопасить себя, свою семью, своих родителей от угроз Интернета и причинения возможного ущерба, мы разработаем меры предосторожности при работе в Интернете,

Используя Шляпу размышлений

Зачитайте и продолжите фразу

- 1) Никогда не сообщайте свои...
- 2) Если вас что-то пугает в работе компьютера, немедленно...
- 3) Всегда сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые ...
- 4) Никогда не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми ...
- 5) Прекращайте любые контакты в социальных сетях или в чатах, если кто-нибудь ...
- 6) Познакомился в сети и хочешь встретиться – ...
- 7) Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми ...
- 8) Никогда не поздно рассказать взрослым, если вас ...
- 9) Не доверяйте людям, с которыми вы познакомились в социальной сети, ведь они могут быть ...
- 10) Помните, то, что когда-либо было опубликовано, ...

1. Разбор ситуационных заданий

Но такие ситуации бывают и в нашей школе с нашими ребятами

3 ситуации

1 сценка Подозрительные знакомства Стоп! Доиграть.

2 сценка Игромания

Проблема игромании возрастает среди подростков.

Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение.

Какие способы выхода от игромании вы можете предложить.

Самый простой и доступный способ решения зависимости— это приобретение других интересов. Любовь к здоровому образу жизни, общение с живой природой, творческие прикладные увлечения, такие, как рисование, как правило, выводят человека из зависимости.

Чтобы сделать интернет безопасным предлагаю выработать небольшой перечень правил безопасного интернета. Работаем по группам:

1. Первые признаки интернет-зависимости
2. Какое отношение к компьютеру и интернету в вашей семье? Приведите примеры, использования интернета в помощь человеку. (Интернет – библиотека, интернет музеев, онлайн магазины, оплата услуг, общение)
3. Поставьте себя на место своих родителей. О каких опасностях интернета хотели бы предупредить своего ребенка (Преступники в интернете, Интернет-мошенничество, Азартные игры. Недостоверная информация. Материалы нежелательного содержания.)
4. Представьте себя взрослым человеком, имеющим семью. Разработайте правила, как уберечь своего ребенка от негативного воздействия интернета.

«Интернет зависимость-решаем проблемы»

Современную жизнь трудно представить себе без сети «Интернет». Современные компьютерные технологии стремительно развиваются и занимают все больше места в жизни каждого человека. По данным Фонда Общественное мнение на весну 2016 года проникновение интернета среди взрослого населения России составил 60.6% или 709, 7 млн человек. И дети не остаются в стороне от этого процесса. По разным исследованиям дети начинают пользоваться интернетом в возрасте 6-8 лет. С каждым годом нас окружает все больше технических устройств, выполняющих различные бытовые, профессиональные, развлекательные функции. Среди них важнейшее место занимают компьютеры и другие устройства, обеспечивающие доступ к Интернету. Без них многим уже невозможно представить свою жизнь. Вместе с тем интернет-технологии активно используют преступники и правонарушители. Сегодня ученики и интернет неразделимы. Мы заходим в интернет со смартфона, с компьютера или планшета. Они стали неотъемлемой частью нашей жизни, особенно в жизни молодых людей. Каждый ученик пользуется интернетом для подготовки домашних заданий, играют в игры, регистрируются на сайтах и общаются, расширяя круг друзей. Но нас здесь ожидают некоторые проблемы как и в реальной жизни. Поэтому каждому необходимо знать правила ответственного и безопасного поведения в информационной среде. Количество киберпреступлений растет каждый год и основная группа риска молодежь, учащиеся школ. По данным исследования Фонда Развития Интернет, более 60% детей выходят в Сеть со своего компьютера или ноутбука, почти каждый второй имеет доступ в Интернет через мобильные телефоны и смартфоны, каждый десятый ребенок является счастливым обладателем планшета.

Рекомендации для надежности пароля

1. Надежный пароль — это важные элементы защиты, Если это возможно, старайтесь использовать восемь и более знаков.
2. Не используйте один и тот же пароль везде. Злоумышленники крадут учетные данные на сайтах со слабой безопасностью, а затем пытаются использовать те же пароли и имена пользователя, чтобы получить доступ к более защищенным ресурсам, например, банковским сайтам.
3. Старайтесь регулярно менять свои пароли. Установите автоматическое напоминание, которое будет уведомлять вас о необходимости сменить пароли на используемых вами ресурсах.
4. Обеспечьте защиту для записанных паролей. Будьте внимательны к тому, где вы

храните или записываете пароли.

Общение в виртуальном мире психологически проще по сравнению с общением лицом к лицу. Доступ случайных интернет-знакомых к личной информации не единственная проблема. Когда общения в Сети становится недостаточно, многие хотят перенести его в реальную жизнь. Как показало исследование «Дети России онлайн», 47% детей общались в Интернете с кем-либо, с кем они никогда не общались в реальной жизни, а каждый пятый (21%) лично встречался с интернет-знакомыми. Девочки немного чаще, чем мальчики соглашаются на такие встречи. Причем по мере взросления таких встреч становится больше. При этом только у пятой части детей, ходивших на встречи с онлайн-знакомыми, родители знали об этом.

ЗАДАНИЕ.

Маша (14 лет) очень переживала, когда рассталась со своим молодым человеком. Чтобы разобраться в причинах расставания, она искала в Интернете информацию об отношениях и на одном из форумов увидела историю девушки как две капли воды похожую на то, что произошло с ней. Маша написала этой девушке (ее звали Вика) сообщение, и Вика ей ответила. Они вместе обсуждали произошедшее, делились чувствами и переживаниями, обсуждали темы, которые больше ни с кем не решались обсудить. В одном из сообщений Вика написала, что, чтобы забыть их несчастную любовь, им нужно найти себе какое-то занятие, увлечение. Вика сказала, что недавно нашла очень хорошую студию танцев, и предложила Маше пойти туда вместе.

Вопросы для анализа ситуации

1. Стоит ли Маше согласиться на встречу? Почему??
2. Что вас настораживает в ситуации?
3. Доверяете ли вы Вике?
4. Какие могут быть последствия встречи?
5. Какими способами Маша могла бы себя обезопасить?

ЗАДАНИЕ.

Виктор (11 лет). Виктор увлекается собиранием специальных карт для ролевых игр. Он очень хочет заполучить в свою колоду карту с особым магическим заклинанием, однако ему никак не удается ее купить. Поэтому Виктор решает найти через Интернет человека, который бы согласился обменять такую карту на какую-нибудь из карт Виктора. После длительных поисков такого человека удалось найти. Алексей (23 года) согласился поменяться. Алексей предлагает встретиться сегодня в 20:00 около клуба, где проходят турниры по карточным ролевым играм.

Вопросы для анализа ситуации

1. Стоит ли Виктору согласиться на встречу? Почему?
2. Что вас настораживает в ситуации?
3. Доверяете ли вы Алексею?
4. Какие могут быть последствия встречи?
5. Какими способами Виктор мог бы себя обезопасить?

Соня пришла в новую школу, поначалу все было хорошо, у нее появились знакомые. Но неожиданно в социальной сети кто-то выложил ее фотографию, на которой Соня во время урока ест булочку. Фотография получилась смешная, и как только Соня пришла в школу, все стали над ней насмехаться. Соня перестала ходить в школу, говорит, что все ее там ненавидят.

Вопросы:

1. Как вы думаете, реальна ли эта история?
2. Как чувствует себя Соня?

3. Кто пострадал в этой ситуации?
4. Кто поступил неправильно?
5. Как вы бы поступили в данной ситуации?

ЗАДАНИЕ.

В школе, в девятом классе, учились две подруги, Лиза и Даша. Под большим секретом Лиза рассказала Даше, что ей нравится Дима из одиннадцатого класса. Даша не удержалась и рассказала об этом одной знакомой в социальной сети, и скоро это стало известно всем. Над Лизой стали смеяться, Лиза очень разозлилась и стала писать про Дашу всякие гадости в Интернете. Родители Даши обратились к классному руководителю и директору школы. В итоге Лиза была вынуждена перейти в другую школу.

Вопросы:

1. Как вы думаете, реальна ли эта история?
2. Как чувствуют себя Лиза и Даша? •
3. Кто пострадал в этой ситуации?
4. Кто поступил неправильно?
5. Как вы бы поступили в данной ситуации?

Презентация «Безопасный интернет»

Семинар

«Профилактика игровой и Интернет-зависимости среди школьников»

Компьютеризация нашего общества в последнее время приобрела лавинообразный характер. Практически невозможно найти учебное заведение или организацию без наличия в них компьютера и компьютерных сетей.

Термин «компьютерная зависимость» определяет пристрастие человека к работе за компьютером или проведению за компьютером большей части времени.

Основной группой риска для развития этой патологии в России стали подростки в возрасте от 13 до 18 лет.

Этому способствуют ряд внешних факторов:

- широкое распространение домашних компьютеров
- легкость подключения к интернет-сети
- большое количество клубов и интернет-салонов, особенно в крупных городах.

Компьютерная зависимость включает в себя:

1. Обсессивное (прим. автора – навязчивые мысли) пристрастие к работе с компьютером (программированию, хакерству, играм)
2. Навязчивый веб-серфинг (информационный поиск в удаленных базах данных)
3. Гиперувлеченность сетевыми азартными играми
4. Киберониоманию (стремление совершать новые покупки в Интернет-магазинах без необходимости их приобретения и учета собственных финансовых возможностей, навязчивое участие в Интернет-аукционах)
5. Киберкоммуникативную зависимость (общение в чатах, участие в телеконференциях и групповых играх).

Зависимость от компьютерных игр.

Постепенно компьютер становится неотъемлемой частью жизни не только взрослого, но и ребенка. Многие родители считают, что пусть лучше ребенок сидит дома за компьютером у них на глазах, чем

гуляет с дурной компанией. Тем самым ребенок получает свободный и неограниченный доступ к компьютеру.

Вместе с появлением компьютеров появились и компьютерные игры. На сегодняшний день компьютерная техника достигла такого уровня развития, что позволяет создавать очень реалистичные игры с хорошим графическим, цветовым и звуковым оформлением, что влечет за собой рост геймеров (от англ. слова «game» - игра).

Исследователи считают, что это **ПОТРЕБНОСТЬ В ИГРЕ** как таковой, которая свойственна человеку на протяжении всей жизни.

В процессе игры удовлетворяется неосознаваемая познавательная потребность, вследствие чего ребенок получает удовольствие.

Детское восприятие устроено таким образом, что для запоминания и усвоения информации нужны ассоциации, игра. Если использовать эти компьютерные игры в разумных пределах (не более 1 часа в сутки с перерывами через 15-20 минут для ребенка 6-9 лет), то они могут принести положительный результат: научат детей счету, иностранному алфавиту, улучшат мыслительные операции и т.д.

Многие электронные игры подразумевают не только решение логических задач, но и определенную эмоциональную нагрузку, которая, по сути дела и лежит в основе большинства случаев патологической привязанности к играм.

Электронные игры значительно отличаются по жанру и содержанию

- **Аркадные игры.** Они наименее опасны. У них простая графика и звук. За этими играми, как правило, «убивают» время, они не могут вызвать длительной привязанности.
- **Ролевые игры.** Во время этих игр игрок «перевоплощается» в управляемого им героя и с головой погружается в его мир. В таких играх ощущение реальности может быть очень велико и надолго удерживать внимание играющего.
- **«Стрелялки».** Представляют наибольшую опасность! Эти игры характеризуются весьма примитивным сюжетом, основанном на насилии. Такие игры рано или поздно скажутся на психике ребенка и могут стать причиной его чрезмерной агрессивности.

Анализируя проблему увлеченности компьютером, исследователи обращают особое внимание на то, что дети порой настолько вживаются в компьютерную игру, что им **в виртуальном (вымышленном) мире игры становится гораздо интереснее, чем в реальной жизни.**

В этом мире для них существуют интересные задачи, невыполнение которых не приводит к каким-либо отрицательным последствиям. Более того, сделанная ошибка может быть исправлена путем многократного повторного прохождения того или иного момента игры.

Факторы, способствующие развитию пристрастия ребенка к компьютерной игре:

- Наличие собственного мира, в который нет доступа никому, кроме него самого;
- Отсутствие ответственности;
- Реалистичность процессов и полное абстрагирование от окружающего мира;
- Возможность исправить любую ошибку путем многократных попыток;
- Возможность самостоятельно принимать любые (в рамках игры) решения, вне зависимости от того, к чему они могут привести.

Дети и подростки, не сумевшие реализовать себя в повседневной жизни, в ролевых компьютерных играх принимают на себя роль компьютерного персонажа, отождествляются с ним и получают возможность через новую для себя роль удовлетворить те потребности, которые остаются неудовлетворенными в реальной жизни. Постепенно игра превращается в средство компенсации его жизненных проблем.

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

Именно у этой категории обучающихся появляется навязчивое стремление уйти от повседневных забот и проблем в виртуальную реальность, улучшив тем самым свое эмоциональное самочувствие.

Стадии психологической зависимости от компьютерных игр.

1. Стадия легкой увлеченности. После того, как подросток один или несколько раз поиграл в ролевою компьютерную игру, он начинает «чувствовать вкус», ему начинает нравиться графика, звук,

сам факт имитации реальной жизни или каких-то фантастических сюжетов. Компьютер позволяет ребенку с довольно большой приближенностью к реальности осуществлять свои мечты: становится супергероем, преследуя и побеждая других и т.д. Устойчивая потребность в игре на этой стадии еще не сформирована, игра еще не является значимой ценностью.

На этой стадии ребенка можно вернуть к реальной жизни!

2. Стадия увлеченности. Фактором, свидетельствующим о переходе подростка на эту стадию формирования зависимости, станет появление в иерархии потребностей новой потребности – игра в компьютерные игры. Игра на этом этапе принимает систематический характер. Если подросток не имеет доступа к компьютеру по каким-либо причинам, то на данной стадии возможны достаточно активные действия по устранению этих причин.

3. Стадия зависимости. Эта стадия характеризуется изменением самооценки и самосознания. Игра полностью вытесняет реальный мир. На этом этапе зависимость начинает оформляться в одну из двух форм: социализированную или индивидуализированную. Игровая мотивация в основном носит соревновательный характер. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику ребенка, чем индивидуализированная форма. Подростки не до конца отрываются от внешнего окружения и не доводят себя до психических и соматических нарушений. Однако, пребывание в стадии зависимости должно очень насторожить родителей.

4. Стадия привязанности. Эта стадия характеризуется угасанием игровой активности, сдвигом психологического содержания личности в целом. Это самая длительная и самая разрушительная из всех стадий привязанности. Она может длиться всю жизнь, если не вмешаются специалисты. Однако, коррекция поведения будет сложной и длительной.

ПРИЗНАКИ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ:

- Когда родители просят отвлечься от игры на компьютере, ребенок демонстрирует острый эмоциональный протест;
- Ребенок раздражается при вынужденном отвлечении;
- Ребенок не может спланировать окончание игры на компьютере;
- Ребенок постоянно просит деньги для обновления программного обеспечения компьютера и приобретение новых игр;
- Ребенок забывает о домашних делах и приготовлении уроков;
- У ребенка сбивается режим дня, режим питания и сна, он перестает заботиться о собственном здоровье;
- Чтобы постоянно поддерживать себя в бодрствующем состоянии, ребенок начинает злоупотреблять кофе и другими энергетическими напитками;
- Прием пищи происходит без отрыва от игры на компьютере;
- Ощущение эмоционального подъема во время игры на компьютере;
- Ограничение общения постоянным обсуждением компьютерной тематики с окружающими;
- Нетерпение, предвкушение и продумывание заранее своего возвращения к компьютеру.

Как предотвратить развитие компьютерной зависимости у детей.

Важное влияние на личность ребенка оказывает стиль воспитания, который преобладает в семье.

В настоящее время ученые выделяют 4 типа семей, провоцирующих развитие зависимости у подростков:

- **ТРАВМИРУЮЩАЯ СЕМЬЯ.** В такого рода семье ребенок отождествляется либо с агрессором, либо с жертвой, что сопровождается с чувством стыда и беспомощности. От этого состояния ребенок впоследствии будет пытаться избавиться с помощью какого-либо объекта зависимости (алкоголь, наркотики или компьютер)
- **НАВЯЗЧИВАЯ СЕМЬЯ.** Семья, возлагающая собственные грандиозные ожидания на ребенка и, таким образом, формирующая у него сильное эмоциональное напряжение, связанное со страхом не оправдать родительские ожидания.
- **ЛЖИВАЯ СЕМЬЯ.** В такой семье ребенок утрачивает чувство реальности и собственной

- личности, испытывает стыд, отчуждение и деперсонализацию.
- **НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНАЯ СЕМЬЯ**, когда родительские правила различаются и меняются на ходу, создавая у ребенка сильный эмоциональный дискомфорт.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ РАЗВИТИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

Часто причиной возникновения компьютерной зависимости у детей и подростков становятся неуверенность в себе и отсутствие возможности самовыражения. В таких случаях родители должны поддержать ребенка и помочь ему разобраться с возникшими проблемами.

Абсолютно неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером. Это может только углубить проблему и отдалить ребенка от родителей.

Если ребенок страдает игровой завистью, нужно постараться понять его и в какой-то мере разделить его интерес к компьютерным играм. Это не только сблизит ребенка с родителями, но и увеличит его доверие к ним, а значит, ребенок с большей уверенностью будет следовать советам родителей и с большим доверием делиться с ними своими проблемами.

Критика воспринимается ребенком, как отказ родителей понять его интересы и потому вызывает замкнутость и в некоторых случаях агрессию.

Основной мерой предотвращения возникновения зависимости любого типа у детей является правильное воспитание ребенка. При этом важно не ограничивать детей в их действиях (например, запрещать те или иные игры), а объяснять, почему то или иное занятие или увлечение для него не желательно.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии. В то же время если ребенок все же встретился с такой информацией нужно в доступной форме объяснить ему почему такая информация для него опасна и почему он не должен стремиться узнать ее. Категорический запрет того или иного вида информации безо всяких объяснений только увеличит интерес ребенка к этой информации, а существование запрета сделает невозможным обсуждение проблемы между родителями и ребенком.

Дети и подростки нуждаются в самовыражении. За не имением других средств выражения своих мыслей и энергии они обращаются к компьютеру и компьютерным играм, которые создают иллюзию реальности безграничных возможностей, лишенной ответственности. Такая иллюзия оказывает разрушительное действие на психику.

Тест на детскую Интернет-зависимость

Ответы даются по пятибалльной шкале:

- 1 – очень редко,
- 2 – иногда,
- 3 – часто,
- 4 – очень часто,
- 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?
2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?
3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?
4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?
5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?
7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?
8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?
9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?
10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?
11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?
12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?
13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?
14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?
15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?
16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?
17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?
18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?
19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?
20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

При сумме баллов 50-79 родителям необходимо учитывать серьезное влияние Интернета на жизнь вашего ребенка и всей семьи.

При сумме баллов 80 и выше, у ребенка с высокой долей вероятности Интернет-зависимость и ему необходима помощь специалиста.

Литература:

1. Балонов И.М. "Компьютер и подросток" М., 2002 г., с. 32-58
2. Безмальный В.Ф. Обеспечение безопасности детей при работе в Интернете.

3. Боровиков А.М. Модус контроля как фактор стрессоустойчивости при компьютеризации профессиональной деятельности. Психологический журнал т.21, №1, 2000г., с.75-68.
4. Гундарева И.П. «О последствиях восприятия телевизионной информации младшими школьниками», И.П. Гундарева «Воспитание школьников» 2005г., № 9, с.30-33
5. Давиденко Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии
Н.В. Давиденко, М.М. Аكوпова : «Актуальные проблемы психологических знаний» 2010 г., № 3, с. 62-66.
6. Егоров А.Ю., Кузнецова Н., Петрова Е «Особенности личности подростков с интернет-зависимостью».
7. Иванов, М.С. «Личностные предпосылки формирования игровой компьютерной аддикции»
8. Иванов М.С. «Сибирская психология сегодня», сборник научных трудов выпуск 2, Кемерово, 2004 г, с. 370-377.
9. Малыгин В.Л. «Интернет-зависимое поведение. Критерии диагностики, личностно-характерологические факторы риска формирования, профилактика и психотерапия», Сборник материалов Всероссийская научно – практическая конференция с международным участием «Клиническая психология в здравоохранении и образовании», т. 24, 2011г., с. 36–41.
10. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость: Реальная патология или норма развития информационного человечества? Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев: «Вестник психотерапии» , 2011г., № 40 с. 23–34.
11. Федоров А. Ф., Власова И. А. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. — 2013. — №5. — с. 785-787.
12. Чудова И.В. Особенности образа "Я" "Жителя Интернета"
Психологический журнал т.22, № 1, 2012г., с.113-117.
13. Чума XXI века - интернет-зависимость Журнал «Практика психолога» 2010г., № 6, с. 143-149.