



муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Железнодорожного района г. Ростова-на-Дону
«Детско-юношеская спортивная школа № 5»

ПРИНЯТА:

на заседании методического
совета МБУ ДО ДЮСШ № 5
Прот. № 1 от 01.09. 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО ДЮСШ № 5
С.Е.Кутасов
Приказ № 153 от 01.09.2021 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ИНТЕРНЕТ: КОМПЕТЕНЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ»

Срок реализации программы – 5 лет
Год составления – 2018
Год обновления – 2019, 2020, 2021

Авторский коллектив: Цуцкиридзе К.Г.
Соловьева Н.И.
Кутасов С.Е.

Внешняя рецензия
Внутренняя рецензия

АНО ДПО АИОР, Рубцова О.В.
Научно-методический совет
МБУ ДО ДЮСШ №5

Ростов-на-Дону
2021

Содержание

Паспорт Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Интернет: компетенции и безопасность».....	3
I. Пояснительная записка	7
II. Учебно-тематический план Программы психологического сопровождения на учебный год.....	11
III. Методическое обеспечение.....	14
3.1. Основные понятия в области цифровой безопасности.....	14
3.2. Раскрытие понятия информационной безопасности	18
4. Классификация интернет-рисков.....	21
4.1 Травля (буллинг, кибербуллинг).....	21
4.2. Киберсталкинг.....	23
4.3 Троллинг.....	25
4.4 Секстинг и груминг.....	28
4.5 Как влияет на подростка интернет преследование.....	29
4.6 Как понять, что ваш ребёнок подвергся интернет преследованию.....	30
4.7. Что делать, чтобы ребенок не стать жертвой интернет преследованию.....	30
5. Интернет зависимость.....	31
5.1. Основные типы интернет зависимости молодежи.....	32
5.2 Причины интернет зависимости.....	34
5.3 Профилактика интернет зависимости.....	35
5.4 Последствия интернет зависимости.....	36
6. Физическое здоровье и интернет.....	36
7. Цифровая грамотность и цифровая компетентность.....	41
7.1 Техническая онлайн-компетентность.....	41
7.2 Риски и их профилактика.....	42
7.3 Рекомендации по безопасному использованию Wi-Fi от Google.....	42
7.4 Профилактика рисков.....	43
7.5 Надежные пароли.....	43
7.6 Защита личных данных и другой конфиденциальной информации в Интернете.....	44
8. Информационная перегрузка.....	47
9. Информационная и медиакомпетентность.....	48
10. Коммуникативная компетентность.....	49
11. Самопрезентация и образ Я.....	50
12. Отношения с другими и отношение к другому.....	51
13. Формирующееся «мы».....	53
14. Безопасность коммуникации в Интернете.....	54
15. Знакомства и незнакомцы.....	54
16. Программное обеспечение психологического сопровождения МБУ ДО ДЮСШ № 5.....	55
IV. Список литературы.....	55
V. Приложения	56
Приложение № 1. Расписка и договор для родителей	56
Приложение № 2. Анкета для родителей «Безопасный Интернет».....	57
Приложение № 3. Анкета для родителей Безопасность и Интернет 2.....	57
Приложение № 4. Тест по теме: безопасность в сети интернет (для детей).....	58
Приложение № 5. Опросник "Интернет - травля в социальных сетях".....	62
Приложение № 6. Опросник по буллингу (оценка себя).....	64
Приложение № 7. Опросник ОРБ.....	68
Приложение № 8. Интернет-ресурсы для педагогических работников.....	68
Приложение № 9. Виды кибербуллинга.....	69
Приложение № 10. Как обезопасить себя от кибербуллинга Приложение.....	70
Приложение № 11. Мой стиль безопасный интернет Приложение.....	71
Приложение № 12. Моего ребенка травят в интернете.....	71
Приложение № 13. Экстремистки материал Приложение.....	72
Приложение № 14. Защита персональных данных от несанкционированного доступа в сети Интернет...72	
Приложение № 15. Памятка НЦПТИ "Кибербуллинг: что делать родителям?".....	73
Приложение № 16. Правила общени в Интернете.....	74
Приложение № 17. Рекомендации для детей по информационной безопасности в Интернете	75

**Паспорт Дополнительной образовательной общеразвивающей программы
«Психологическое сопровождение обучающихся и тренеров МБУ ДО ДЮСШ № 5»**

Название МБУ ДО	муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 5»
Сведения об авторах	ФИО: Цуцкиридзе К.Г.- педагог-психолог, Соловьева Н.И.- заместитель диренктора по научно-методической работе, Кутасов С.Е. - директор, тренер-преподаватель
	Место работы: МБУ ДО ДЮСШ №5 Железнодорожного района г. Ростов – на- Дону
	Адрес образовательной организации: 344034 г. Ростов-на-Дону, ул. Загорская,10
	Телефон служебный: 8(863)240-78-04; 240-29-18
Нормативно – правовая база (основная для разработки программы, чем регламентируется содержание и порядок работы по ней)	<p>Конституция РФ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Федеральный закон от 26.07.2017 № 187-ФЗ "О безопасности критической информационной инфраструктуры Российской Федерации" - Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" - Федеральный закон от 27.04.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями) - Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" - Федеральный закон от 27 июля 2006 г. N 149-ФЗ "Об информации, информационных технологиях и о защите информации" (с изменениями и дополнениями) - Федеральный закон РФ от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных" (с изменениями и дополнениями) - Федеральный закон РФ от 28.12.2010 № 390-ФЗ "О безопасности" - Доктрина информационной безопасности Российской Федерации - Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2006 года N АС-1299/03 "О реализации контентной фильтрации доступа образовательных учреждений, подключаемых к сети Интернет в рамках приоритетного национального проекта "Образование" - Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 марта 2007 г. N АС-283/03 "О рассылке методических и справочных материалов" - Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент государственной политики в сфере общего образования - Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 сентября 2011 года № АП-1057/07 "О правилах подключения образовательных учреждений к единой системе контент-фильтрации доступа к сети Интернет" Правила подключения образовательных учреждений к единой системе контент-фильтрации доступа к сети Интернет - Письмо Федерального агентства по образованию от 08 июня 2007 года № 15-52-434ин/01-10 "Об усилении контроля за организацией работы ОУ с ресурсами сети Интернет" - Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02 декабря 2015 года № 2471-р "Об утверждении Концепции информационной безопасности детей" - Федеральный закон от 21 июля 2011 г. N 252-ФЗ "О внесении

	<p>изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"</p> <p>- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 марта 2015 года № 03-155 "О направлении разъяснений о порядке действий, в случае отсутствия согласия на обработку персональных данных совершеннолетними участниками государственной итоговой аттестации (далее - ГИА) или родителями (законными представителями) несовершеннолетних участников ГИА"</p>
Материально-техническая база	<p>Стимульный материал:</p> <p>бланки</p> <p>старательная резинка (каждому участнику)</p> <p>ручки – синяя шариковая (каждому участнику)</p> <p>карандаши – набор 12 цветов (каждому участнику)</p> <p>листовки</p> <p>карточки</p> <p>флэшки с фильмами (просветительские фильмы, лекции)</p> <p>флэшки с музыкой (для тренингов)</p> <p>Техническое оснащение:</p> <p>помещения для проведения занятий и тестирования.</p> <p>помещения для проведения презентаций, тренингов, просветительской работы.</p> <p>компьютерная и мультимедийная техника для подготовки методических мероприятий и отчетных материалов.</p> <p>компьютерная и мультимедийная техника для проведения тренингов, семинаров и тестирований (очно/онлайн).</p>
Год разработки, обновления	Программа была разработана в 2018 году, обновлена в 2019, 2020, 2021
Структура программы	<p>Титульный лист</p> <p>Паспорт программы</p> <p>Содержание программы</p> <p>Пояснительная записка (в т.ч. – цель, задачи, планируемый результат)</p> <p>Учебно-тематический план</p> <p>Методическое обеспечение</p> <p>Список литературы</p> <p>Приложения</p>
Направленность	Физкультурно-спортивная, интеллектуальная, информационно - просветительская
Направление	Психолого – педагогическое
Возраст обучающихся	6 – 18 лет
Срок реализации	2018 – 2023 гг.
Этапы развития	<ol style="list-style-type: none"> 1. Информационно аналитический 2. Практический 3. Результативный

<p>Актуальность</p>	<p>Актуальность программы связана с развитием цифровизации в образовании и современном обществе. Данный процесс становится неотъемлемой частью современного общества и «двигателем» будущего, определяющим качество образования в стране. Цифровая модернизация – одно из ключевых направлений национального проекта «Образование». В связи с этим появились новые риски, связанные с психологическим и физическим здоровьем молодого поколения. Один из важных вопросов, который стоит на повестке дня это цифровая безопасность детей и подростков. Информационная безопасность детей и подростков – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе, распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.</p>
<p>Цель</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Оказание методической в организации просвещения обучающихся и их родителей (законных представителей) в области обеспечения интернет-безопасности несовершеннолетних. - Создание социально-психологических и психолого-педагогических условий для успешного развития личности, профессионального самоопределения и успешного обучения обучающихся и спортсменов в данной педагогической среде. - Формирование у занимающихся позитивного отношения к жизни и содействие в адаптации в цифровой среде. - Разработка и совершенствование нормативной правовой, научно-методической, организационно-управленческой и информационной базы по организации психологической помощи и поддержки всем участникам образовательных отношений.
<p>Ожидаемые результаты</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся и спортсменов школы, их родителей (опекунов, законных представителей), тренеров, тренеров-преподавателей и других участников образовательного учреждения. - Получение занимающимися, тренерами, родителями (законными представителями, опекунами) своевременной полноценной психологической поддержки и помощи. - Обогащение профессионального потенциала тренеров и тренеров-преподавателей современными научными эффективными методиками и технологиями в области психологического здоровья. - Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки и защиты обучающихся и спортсменов школы, попавших в трудную жизненную ситуацию. - Сформированность у занимающихся компенсаторных механизмов поведения в цифровой среде. - своевременная профилактика и решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении; - организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся и спортсменов, их родителей, тренеров, тренеров-преподавателей, повышение психологической компетентности родителей в области цифровой среды;

Форма занятий	Индивидуальные, групповые (3 – 20 человек). Очно/онлайн
Формы подведения итогов реализации	Диагностика: 1. Метод наблюдения 2. Тесты 3. Беседа 4. Тренинг Сравнительный анализ Публикации в журналах Участие в конкурсах, конференциях

I. Пояснительная записка

Цифровизации образования в современном обществе отводится немаловажная роль. Данный процесс становится неотъемлемой частью современного общества и «двигателем» будущего, определяющим качество образования в стране. Последние два десятилетия большое внимание уделяется внедрению в систему общего среднего образования информационно-коммуникационных технологий. Этот период включил в себя три этапа. Содержание данных этапов имеет существенные отличия, поскольку связано с изменениями в составе и качестве данных технологий, а также с обновлением педагогических стратегий их использования. Каждая новая ступень в развитии средств ИКТ преобразует образовательный процесс и, так или иначе, оказывает влияние на его результативность, включая ее личностную, метапредметную и предметную составляющие. Дать объективную оценку меры этого влияния достаточно проблематично, поскольку контент и инструментарий современной информационно-образовательной среды хотя и, безусловно, значительные, но не единственные факторы воздействия на качество образования. Отметим, что цифровой контент и технологии работы в современной цифровой информационной среде являются сравнительно новыми составляющими накопленного человечеством социального опыта. Современные технологии развиваются с огромной скоростью. Цифровая модернизация – одно из ключевых направлений национального проекта «Образование». На сегодняшний день, когда мы говорим о развитии образования, конечно, мы должны думать о том, каким образом организовать тот самый образовательный контент, содержание образования, в котором преследуются цели и духовно-нравственного развития, и личностного развития, но уже гражданина сетевого общества. Сегодня система образования старого образца этой задачи не в силах решить.

Но, однако, стоит учитывать, что данная система практически не применялась, поэтому сравнить ее и брать апробированные примеры неоткуда. На сегодняшний день существует ряд исследований о пользе и вреде цифровой среды. Ученые доказали, что цветное оформление помогает человеку лучше запомнить информацию, но, насколько она усваивается, вопрос открыт. Информационные технологии исключают возможность проявить творческие способности и креативность в полной мере. Электронные версии носят «сухой», крайне теоретико-логичный характер. Ребенок быстро привыкнет к скучному повествованию, что может развить монотонию. Полагается, что проявление детского непосредственного творчества может заметно пострадать. И это явление можно наблюдать уже сейчас. Человеку нет нужды размышлять о чем-то, он перестал самостоятельно добывать информацию, наша задача состоит в том, чтобы найти в новом цифровом пространстве способы не утраты этих способностей. В образовательных учреждениях обучающийся получает не только знания, но и обретает друзей, учится взаимодействовать с обществом. Информационная система значительно снижает уровень социализации человека, что может привести к необратимым процессам в психике ребенка (депрессия, суицидальные наклонности, асоциализация, определенные зависимости...). Это повлияет на дальнейшее развитие личности. Информатизация и цифровизация системы образования включает в себя динамичный и постоянно обновляющийся обзор информационных потоков. Это относится к школьникам, педагогам и родителям. Кандидат педагогических наук Третьякова Н.В. в работе над диссертацией «Подготовка конкурентоспособного специалиста в условиях реализации компетентностного подхода» сделала акцент на то, что сегодня у молодежи зачастую формируются такие детерминанты, свойственные современному информационному обществу, как: весьма слабая привязанность к социальному окружению, коллективу, в котором они находятся и той системе ценностей, которая всегда мощно работала на развитие социального интеллекта молодых людей, плюс отсутствие долгосрочных планов, столь необходимое для формирования само актуализации и связанной с ней напрямую успешной

профидентичности, что чревато инфантильной или вообще поздней социализацией. На сегодняшний день мы все чаще сталкиваемся с неумолимой статистикой, подтверждающей, что глобальная сеть Интернет, так называемая Всемирная паутина, с одной стороны, выступает в качестве мощнейшего мотивационного ресурса для развития личности подростка, открывая ему широчайшие возможности для решения разноуровневых заданий и задач, с другой стороны, - это негативная среда, которая может проявиться в самых губительных воздействиях на неокрепшую психику ребенка, и привести к самым страшным и непоправимым последствиям. Также нельзя оставлять без внимания серьезный вопрос адаптации ребенка, педагогов и родителей в новой цифровой среде.

Опираясь на труды и исследования выдающихся ученых по проблеме цифровизации и влияния цифровой культуры на процессы, происходящие в системе образования (Т.С. Ахромеевой, Д.И. Дубровского, В.А. Кутырева, Е.В. Масланова, Д.А. Мачерет, Ю.Ю. Петрунина, А.И. Ракитова, Г.Л. Тульчинского, А.Г. Чернышова, Т. Черниговская, Н. Бехтерева), мы можем сделать вывод, что при многочисленных плюсах данная система несет и ряд негативных проявлений: чувство одиночества, депрессивные состояния, эгоизм, потребительское отношение к окружающему миру, уход от реальности и погружение в виртуальный мир, утрата навыков письма, как следствие утрата способностей к творчеству, утрата способностей воспринимать большие тексты, экранная зависимость, цифровое слабоумие, утрата умственных способностей, - возникли новые риски:

1. **Психологические и социальные.** Потеря базовых когнитивных компетенций, потенциальный рост конфликтности образовательной среды, рассеивание субъектности обучающихся. Повышение социальной атомизированности, отчуждение как внутри учебного коллектива, так и между обучающимися и педагогами, цифровой тоталитаризм, кибербуллинг и кибертроллинг. Риски для здоровья обучающихся (ухудшение зрения, развитие гиподинамии, депрессивных состояний. Риски экзистенциального и этического порядка (виртуализация жизни, развитие цифровых зависимостей, нормативный кризис);

2. **Физические.** Чрезмерная работа за компьютером провоцирует развитие таких заболеваний как: гипертония, заболевание опорно-двигательного аппарата, устойчивая близорукость, ишемическая болезнь сердца, заболевание почек и мочеполовой системы, а также импотенция и фригидность. При утрате навыков письма страдает моторика и координация. При ручном письме задействованы участки мозга, отвечающие за интерпретацию сенсорных ощущений и формирование речи. А у тех, кто рукой не пишет, эти участки включаются гораздо реже. У нас в голове есть так называемый центр Брока — участок, отвечающий за складывание букв в слова и их распознавание. То есть за умение читать и писать. При ручном письме этот центр активизирует свою работу. Из этого учёные норвежского университета Ставангера сделали вывод, что люди, которые быстро пишут, лучше читают. И наоборот: люди, медленно читающие и тяжело понимающие текст, плохо пишут.

3. **Информационные.** Нарушение приватности, игнорирование авторских прав, цифровое неравенство, кибермошенничество, отсутствие критического осмысления информации на основе нравственных и культурных ценностей

При этом отмечается недостаток исследований, посвященных системному характеру проблем и перспектив развития цифровизации в сфере отечественного образования.

Вступив новую цифровую эпоху сегодня наши, дети отчаянно нуждаются не только в заботе родителей и общества в целом но и цифровой безопасности. Так как среда влияет в первую очередь на поведение и развитие одна из основных задач, в том числе и дополнительного образования, проявить максимально заботу и защиту применяя научные, педагогические и статистические методы и параллельно развивать в обществе культурные

и этические нормы пользования цифровой среды. Существенно важен поиск новых перспективных форм психологического сопровождения детей и педагогов на основе современных тенденций, направленных на эффективное развитие творческих способностей, формирование и сохранение психологического здоровья обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе. Создание социально-психологических и психолого-педагогических условий для успешного развития личности, профессионального самоопределения и успешного обучения подростков с минимальным ущербом психологическому и физическому здоровью в новой среде.

Направленность данной программы: Физкультурно-спортивная, интеллектуальная, информационно -просветительская

психолого–педагогическая, при реализации которой основной акцент направлен на формирования общей культуры личности обучающихся, адаптации обучающихся к жизни в обществе, выявление и усовершенствования творческого и спортивного потенциала и профилактика суицида.

Актуальность программы связана с развитием цифровизации в образования и современном обществе. Данный процесс становится неотъемлемой частью современного общества и «двигателем» будущего, определяющим качество образования в стране. Цифровая модернизация – одно из ключевых направлений национального проекта «Образование». В связи с этим появились новые риски, связанные с психологическим и физическим здоровьем молодого поколения. Один из важных вопросов который стоит на повестке дня это цифровая безопасность детей и подростков. Информационная безопасность детей и подростков – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Россия — в лидерах по уровню кибербуллинга среди школьников. По данным исследования Microsoft, почти половина опрошенных российских детей и подростков в возрасте от 8 до 17 лет заявила, что они становились объектами травли. По этому показателю Россия заняла пятое место среди 25 государств.

По данным исследования ВОЗ, среди одиннадцатилетних детей 11% мальчиков и 8% девочек сталкивались с травлей — их оскорбляли в сообщениях по меньшей мере два-три раза в месяц. Это самый высокий показатель среди 42 стран (средний — 3–4%). Российское исследование 2019 года подтверждает, что в России школьники часто страдают от травли в интернете — 10% в среднем по стране (в Европе — 6%). При этом исследования показывают, что учителя в российских школах уделяют гораздо меньше внимания проблеме кибербуллинга, чем в других странах. А сами российские школьники гораздо реже рассказывают родителям о своих трудностях, чем их сверстники в Европе.

Новизна программы: связана с отсутствием подобных программ в системе дополнительного образования физкультурно - спортивной направленности (спортивных школ). Использование цифрового обучения и внедрение онлайн-занятий, лекций, тренингов и других форм работы в цифровом пространстве по физической культуре и спорту и других направлений деятельности (общение в социальных сетях, поиск информации и т.д.) в связи с внедрением цифрового обучения, удаленных занятий в онлайн-режиме требует обеспечения кибербезопасности, цифровой компетентности обучающихся и спортсменов, их родителей (законных представителей), тренеров и тренеров- преподавателей спортивных школ. Данная программа нацелена на выполнение вышеупомянутых функций и нижеизложенных целей и задач.

Цели программы:

1. Создание условий для профилактики безопасного поведения обучающихся и спортсменов школы, их родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей и тренеров школы в цифровой образовательной среде.

2. Создание социально-психологических и психолого-педагогических условий для успешного развития личности, профессионального самоопределения и успешного обучения обучающихся в цифровой образовательной среде в процессе реализации в спортивной школе дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих и предпрофессиональных) программ и программ спортивной подготовки.

3. Психологическое сопровождение занимающихся, их родителей (законных представителей), тренеров-преподавателей и тренеров в образовательном и тренировочном процессе спортивной школы в условиях использования цифровой образовательной среды и обеспечения ее безопасности.

Задачи программы:

1. Оказание психолого-педагогической и методической помощи в организации просвещения обучающихся и спортсменов, и их родителей (законных представителей) в области обеспечения интернет-безопасности несовершеннолетних.

2. Формирование устойчивых поведенческих навыков в сфере информационной безопасности;

3. Развитие у обучающихся и спортсменов школы информационной грамотности – способность распознать и противостоять негативной информации в Интернет-пространстве и СМИ, через обучение способам защиты от вредной информации. Поиск, интерпретация, оценка различных источников информации, работа с видами учебных, деловых и научно-популярных текстов.

4. Формирование у занимающихся позитивного отношения к жизни и содействие в адаптации в цифровой среде.

5. Формирование информационного иммунитета и медиаграмотности*.

6. Помощь и поддержка при столкновении с киберагрессией (флейминг, хайтинг, киберсталлинг, шейминг, кибертроллинг, кибербуллинг); кибернасилием (онлайн – трюминг, порноместь, доксинг, секс – шантаж, домогательства); шерингом.

7. Информационное просвещение родителей, детей и педагогов на данную тему (лекции онлайн, брошюры, короткометражные фильмы...).

8. Разработка и совершенствование нормативной правовой, научно-методической, организационно-управленческой и информационной базы по организации психологической помощи и поддержки всем участникам образовательных отношений.

*Медиаграмотность - это грамотное использование детьми и их преподавателями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке детей и их педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг.

*Информационный иммунитет - способность личности отражать негативное влияние информационной среды, выражающаяся в умении выявлять информационные угрозы, определять степень их опасности и умело противостоять им.

Адресат программы - программа рассчитана: на обучающихся, возраст которых составляет от 6 до 18 лет, женского и мужского пола.

Формы и методы организации – групповые и индивидуальные. Очно/онлайн

Занятия включают в себя: тестирования, развивающиеся и познавательные игры, упражнения, тренинги, семинары, тренинги с элементами арт – терапии, сказко –

терапии, психодрамы.

Управление процессом реализации программы психологического сопровождения.

Основные положения программы психологического сопровождения получают дальнейшее развитие и конкретизацию в ежегодном плане, графике и отдельных подпрограммах. В план будут включены мероприятия, направленные на решение приоритетных задач.

Планирование и координацию деятельности, направленной на реализацию психологического сопровождения, осуществляет педагог-психолог совместно с тренерами, тренерами-преподавателями и администрацией школы.

Контроль реализации психологического сопровождения осуществляют учредитель и администрация школы. Результаты выполнения программы психологического сопровождения обсуждаются с директором школы, тренерами, тренерами-преподавателями и по запросу с родителями. Итоги результатов представляются в ежегодных персональных отчетах, сравнительном анализе по выполнению основных задач программы психологического сопровождения с учётом достижений индикативных показателей эффективности их исполнения.

Ожидаемые результаты:

- Сохранение, укрепление и развитие психического и психологического здоровья обучающихся и спортсменов школы, их родителей (опекунов законных представителей), тренеров, тренеров-преподавателей и других участников образовательного учреждения.
- Получение занимающимися, тренерами, тренерами-преподавателями, родителями (законными представителями, опекунами) своевременной полноценной психологической поддержки и помощи.
- Обогащение профессионального потенциала тренеров и тренеров-преподавателей современными научными эффективными методиками и технологиями в области информационной безопасности.
- Высокий уровень социальной и психолого-педагогической поддержки и защиты обучающихся и спортсменов, попавших в трудную жизненную ситуацию.
- Сформированность у занимающихся компенсаторных механизмов поведения в цифровой среде.
- Своевременная профилактика и решение проблем, возникающих в психическом состоянии, общении, развитии и обучении;
- Организация психолого-социально-педагогического консультирования обучающихся и спортсменов, родителей, тренеров повышение психологической компетентности родителей в области цифровой среды.

Основные виды контроля психологического сопровождения: текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Текущий контроль осуществляется регулярно педагогом - психологом на занятиях, тренингах и индивидуально. Направлен на психологическое поддержание обучающихся и спортсменов, тренеров, тренеров-преподавателей и родителей (опекунов, официальных представителей), выявление и развитие творческих и спортивных способностей, занимающихся на занятиях, тренингах в ходе тестирований методом наблюдения, с помощью метода интервью.

Промежуточный контроль – осуществляется с помощью синтеза итогов и анализа проведённых тестирований, опросов.

Итоговый контроль – включает в себя сравнительный анализ показателей, занимающихся в начале и конце учебного года, представленный в виде отчёта и рекомендаций. Публикации в журналах, участие в конкурсах, конференциях.

Нормативно-правовая основа для разработки программы:

Программа разработана в соответствии с:

- Конституцией Российской Федерации;
- Конвенцией ООН о правах ребенка;
- Законом Российской Федерации «Об образовании»;
- Государственной программой Российской Федерации "Развитие образования";
- Национальной доктриной развития российского образования;
- Федеральной целевой программой развития образования;
- Приказом и Постановлением об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей;
- Уставом школы;
- Локальными актами;
- Приказами МБУ ДО ДЮСШ № 5.

Перечень нормативных документов:

- Распоряжение Правительства РФ от 18 сентября 2019 г. №2098-р
- Конституция РФ, Закон РФ «Об образовании», Конвенция о правах ребенка. (Принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20 ноября 1989 года. Вступила в силу 2 сентября 1990 года)
- ФЗ от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
- ФЗ от 27.07.2006 № 152-ФЗ «О персональных данных»
- ФЗ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»
- Распоряжение правительства РФ от 02.12.2015 №2471-р «Об утверждении концепции информационной безопасности»
- Приказ Минкомсвязи России от 27.02.2018 №88 «Об утверждении плана мероприятий по реализации концепции информационной безопасности на 2018-2020 года»

Конституция РФ

- Федеральный закон от 26.07.2017 № 187-ФЗ "О безопасности критической информационной инфраструктуры Российской Федерации"
- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"
- Федеральный закон от 27.04.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный закон от 29.12.2010 N 436-ФЗ (ред. от 29.06.2015) "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"
- Федеральный закон от 27 июля 2006 г. N 149-ФЗ "Об информации, информационных технологиях и о защите информации" (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный закон РФ от 27.07.2006 № 152-ФЗ "О персональных данных" (с изменениями и дополнениями)
- Федеральный закон РФ от 28.12.2010 № 390-ФЗ "О безопасности"
- Доктрина информационной безопасности Российской Федерации
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 10 ноября 2006 года N АС-1299/03 "О реализации контентной фильтрации доступа образовательных учреждений, подключаемых к сети Интернет в рамках приоритетного национального проекта "Образование"
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 19 марта 2007 г. N АС-283/03 "О рассылке методических и справочных материалов"
- Министерство образования и науки Российской Федерации Департамент государственной политики в сфере общего образования -
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28 сентября 2011 года № АП-1057/07 "О правилах подключения образовательных учреждений к единой системе контент-фильтрации доступа к сети Интернет"
- Правила подключения образовательных учреждений к единой системе контент-фильтрации доступа к сети Интернет

- Письмо Федерального агентства по образованию от 08 июня 2007 года № 15-52-434ин/01-10 "Об усилении контроля за организацией работы ОУ с ресурсами сети Интернет"
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 02 декабря 2015 года № 2471-р "Об утверждении Концепции информационной безопасности детей"
- Федеральный закон от 21 июля 2011 г. N 252-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию"
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 04 марта 2015 года № 03-155 "О направлении разъяснений о порядке действий, в случае отсутствия согласия на обработку персональных данных совершеннолетними участниками государственной итоговой аттестации (далее - ГИА) или родителями (законными представителями) несовершеннолетних участников ГИА"

Разработчики программы

Педагог – психолог 1 категорий МБУ ДО ДЮСШ член ЕКПП, член ИРАОУ (ДЕПАРТАМЕНТ НАУКИ, ТЕХНОЛОГИЙ И ОБРАЗОВАНИЯ; ДЕПАРТАМЕНТ ПО ВОПРОСАМ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОСТИ, СЕМЬИ И ДЕТСТВА; ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВ) – Цуцкиридзе К.Г.

Исполнители программы

Педагог – психолог МБОУ ДО ДЮСШ Цуцкиридзе К.Г.

Тренеры-преподаватели школы.

Сроки и этапы реализации программы

начало учебного года – организационно-методический этап;

в течение всего года – коррекционный этап (тренинги, семинары, просветительская работа);

в течение всего года – общее тестирование;

в течение всего года – тестирование перед соревнованиями;

ноябрь – декабрь - промежуточно-аналитический этап;

в конце учебного года – итоговый (аналитический) этап.

Критерии механизма оценки результатов:

- обращения за помощью к психологу.

- итоги мониторингов основных направлений программы.

ПРИНЦИПЫ, НА КОТОРЫЕ ОПИРАЕТСЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ В МБУ ДО ДЮСШ № 5

При решении поставленных целей и задач деятельности психологическое сопровождение опирается на следующие принципы:

- принцип целостности - сопровождение должно быть ориентировано на образовательное учреждение как на целую, единую систему;

- принцип системности - существование алгоритма работы и использование возможностей всех основных направлений деятельности педагога-психолога, регулярность психолого-педагогического сопровождения участников образовательного процесса;

- принцип взаимодействия - деятельность педагогов-психологов, администрации, тренеров, тренеров-преподавателей основана на взаимодействии, направлена на достижение общей цели и на обеспечение сетевого взаимодействия специалистов различных звеньев Службы;

- принцип непрерывности и преемственности – сопровождение, опираясь на возрастные и иные особенности обучающихся и удовлетворение их образовательных потребностей, обеспечивает непрерывность индивидуальной траектории развития и обучения, создает преемственность процесса психолого-педагогического сопровождения на всех уровнях образования;

- принцип оптимизации - использование оптимального количества методик для проведения диагностики и направленного воздействия при условии сохранения необходимого уровня

качества, оптимизация привлекаемых ресурсов, управленческих воздействий и т.п.;
 - принцип информатизации - использование автоматизированных систем обработки и представления психологических данных.

Принцип конфиденциальности:

- лица, принимающие участие в психолого-педагогических мероприятиях, должны делать это сознательно и добровольно, должны быть осведомлены об объеме и характере информации, которая может быть сообщена другим заинтересованным лицам;
- информация, полученная в процессе психолого-педагогических мероприятий, не подлежит сознательному или случайному разглашению, а в ситуации необходимости предоставления ее третьим лицам должна быть представлена в форме, исключающей ее использование против интересов и прав участников психолого-педагогических мероприятий;
- отчеты о профессиональной деятельности, результаты исследований и публикации должны быть составлены в форме, исключающей идентификацию личности лиц, принимавших участие в психолого-педагогических мероприятиях.

II. Учебно-тематический план Программы на учебный год

№ п/п	Виды деятельности	Дата проведения	Основание	Ответственный
ДИАГНОСТИКА				
Диагностика обучающихся				
Углубленная диагностика согласно первичных списков с целью определения выраженности суицидальных намерений:				
1	– Анкета для родителей «Безопасный Интернет». (пр2) – Анкета для родителей Безопасность и Интернет 2 (пр3) – Тест по теме: безопасность в сети интернет для детей (пр4) – Опросник "Интернет - травля в социальных сетях" (пр5) – Опросник по буллингу (оценка себя) (пр6) – диагностика ОБР (пр7) – Проективный тест «Несуществующее животное»	В течение года	По запросу (с согласия родителей)	Педагог-психолог совместно с тренерами
КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ				
1	Консультации для тренеров: «Поддержка обучающихся и спортсменов в период адаптации к новой ситуации».	Сентябрь – ноябрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
2	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей) и тренеров по взаимодействию с обучающимися и спортсменами, имеющими трудности в обучении.	Сентябрь - декабрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
3	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей) и занимающихся по вопросам диагностики, коррекции и развитию.	Октябрь-декабрь	По запросу	Педагог-психолог
4	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей), тренеров и	В течение года	По запросу	Педагог-психолог

	занимающихся по вопросам, требующим психологической компетенции.			
5	Консультации администрации и тренеров по результатам исследований.	В течение года	По запросу	Педагог-психолог
6	Консультации для родителей (опекунов, законных представителей) и обучающихся «группы риска возникновения кризисной ситуации».	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
8	Индивидуальные консультации для родителей (опекунов, законных представителей).	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
9	Проведение групповой консультации с родителями (опекунами, законными представителями) и занимающимися с целью профилактики отклоняющегося поведения у обучающихся.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА				
Просветительская работа с занимающимися				
1	Участие в разрешении конфликтных ситуаций в группах.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
2	Участие в проведении тематических занятий.	В течение года	По запрос Тренеров секций, Админ. школы	Педагог-психолог Тренеры секций, Админ. школы
2	Работа на сайте школы.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
3	Оформление и раздача просветительских листовок.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
4	Лекции, связанные с профилактикой суицида и интернет опасностями с целью повышения знаний у занимающихся.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
5	Лекции по цифровой безопасности	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
6	Семинары с элементами тренинга и презентации «работа с страхами»	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
7	Психологическая поддержка, направленная на профилактику возникновения стрессовых состояний, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля повышение уверенности в себе.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
Просветительская работа с тренерами, тренерами-преподавателями				
1	Выступление на педагогических советах	В течение года	Запрос админ. Школы	Админ. школы, педагог-психолог
2	Проведение учебно-теоретических семинаров с элементами тренингов, дискуссии о тестирования, презентации, показ фильмов по заданной тематике:	В течение года	Обязательный компонент	Педагог - психолог

	<ul style="list-style-type: none"> - «Интернет безопасность». - «Интернет зависимость». - Возрастные особенности спортсменов, особенности обучения». - Детско-взрослый словарь, или как понять ребенка. - Лекции по цифровой безопасности, с целью повышения знаний тренеров и тренеров-преподавателей по данному вопросу. 			
Просветительская работа с родителями (опекунами, законными представителями)				
1	Семинар по проблеме адаптации в интернет пространстве с элементами тренинга и презентации.	Сентябрь – октябрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
2	Семинар с элементами тренинга и презентации «оптимизация детско-родительских отношений».	Ноябрь – Декабрь	Обязательный компонент	Педагог-психолог
3	Семинар с элементами тренинга и презентации «с какими опасностями могут столкнуться дети в интернете».	Март - Апрель	Обязательный компонент	Педагог - психолог
4	Лекции для родителей, связанные с профилактикой интернет-зависимости с целью повышения знаний родителей.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
5	Семинары с элементами тренинга и презентации «цифровая безопасность»	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог Администрация школы
6	Лекции для родителей с целью повышения педагогических знаний родителей.	В течение года	Запрос админ. Школы	Педагог-психолог
7	Выступление на родительских собраниях по вопросам организации помощи, обучающимся.	В течение года	Обязательный компонент	Педагог-психолог
8	На сайте школы периодически публикуется ознакомительная информация по вопросам адаптации детей, тревожности, вредных привычек, с какими опасностями могут столкнуться дети в онлайн среде, социализации, помощи в гармонизации отношений между родителем и подростком.	В течение года	Запрос админ. школы	Педагог-психолог

Организационно-методическая работа				
1.	Разработка плана работы педагога-психолога. Разработка и распространение расписок родителям (опекунам, законным представителям), выступающих как документ, допускающий диагностическую и коррекционную работу психолога с детьми (для нового набора групп).			Сентябрь

2.	Анализ научной и практической литературы по актуальным проблемам детской психологии, с целью: а) подготовки диагностического и развивающего инструментария; б) разработки программы психологического сопровождения.	В течение года
3.	Доработка методической базы (подбор соответствующего плану работы психолога и категорий возрастных групп занимающихся методического инструментария, тренинговых упражнений, развивающих игр и пр.)	В течение года
4.	Посещение совещаний, семинаров.	В течение года
5.	Организация работы с тренерами и тренерами-преподавателями по вопросам семинаров и консультаций	В течение года
6.	Формирование банка данных обучающихся и спортсменов, столкнувшихся с психологическими проблемами в цифровом пространстве: травля, интернетзависимость и. т. д (по результатам мониторинга)	В течение года
7.	Размещение информации на сайте школы, где можно получить психологическую поддержку.	В течение года

III. Методическое обеспечение

3.1. Основные понятия в области цифровой безопасности

Информационная безопасность детей — это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»). Такую защищенность ребенку могут и должны обеспечить, прежде всего, значимые взрослые.

Информационная грамотность - поиск, интерпретация, оценка различных источников информации, работа с видами учебных, деловых и научно-популярных текстов.

Информационная культура - совокупность материальных и духовных ценностей в области информации.

Медиаграмотность - это грамотное использование детьми и их преподавателями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке занимающихся и их тренеров и тренеров-преподавателей в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг. Развитие и обеспечение информационной грамотности признаны эффективной мерой противодействия посягательствам на детей с использованием сети Интернет (Рекомендация Комитета министров государствам-членам Совета Европы по расширению возможностей детей в новой информационно-коммуникационной среде от 27.09.2006 г.).

Медиаграмотность является компонентом информационной культуры. Наличие информационной культуры предполагает также степень овладения личностью навыками поиска, передачи, обработки и анализа информации, особыми методами и технологиями. Здесь следует говорить, как о формировании медиаграмотности (о грамотности в области восприятия, понимания, интерпретации текстов СМИ), так и об информационной

грамотности (комплексе наиболее общих умений и навыков работы с информацией).

Информационный иммунитет - способность личности отражать негативное влияние информационной среды, выражающаяся в умении выявлять информационные угрозы, определять степень их опасности и умело противостоять им. Адекватное восприятие и оценка информации, ее критическое осмысление на основе нравственных и культурных ценностей.

Часто тренеры, педагоги подменяют выше обозначенные понятия. Трудности с трактовкой связаны с тем, что как педагогический феномен информационная безопасность стала рассматриваться относительно недавно.

Данные понятия обосновывались представителями разных научных школ и направлений. Основопологающим в решении споров стало принятие 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию». Законодатель и определил главенство терминологии. Таким образом, безопасность, комплекс мер и информационной безопасности информационной грамотности, медиаграмотности. И, как итог, информационный иммунитет – интегративное качество, позволяющее ребенку чувствовать себя защищенным, социализированным, способным успешно жить и развиваться в современном мире.

Травля (буллинг) – одно из самых опасных явлений в коллективе. С ней может столкнуться любой, и очень важно заранее иметь определенный «иммунитет» к агрессии. Особенно это важно в интернет-среде. С одной стороны, она кажется более безопасной, ведь мы не сталкиваемся с обидчиком лицом к лицу. С другой стороны, травля в сети может быть очень изобретательной и неожиданной.

Кибербуллинг - намеренные оскорбления, угрозы, диффамации и сообщение другим компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации, как правило, в течение продолжительного периода времени. Одна из форм запугивания, преследования, насилия, травли детей и подростков с помощью информационно-коммуникационных технологий – то есть, мобильных телефонов и интернета

Интернет зависимость - это навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Аутинг (от англ. outing – предание гласности), то есть публикация персональных данных без согласия человека (например, подробности состояния здоровья или адреса проживания);

Киберсталкинг – одна из самых опасных форм буллинга, когда преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в интернете используется для запугивания или домогательств;

Троллинг – намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении.

Фишинг, майнеры - сайты с вирусами. Вредоносный вирус причиняет вред технике, замедляет работу и снижает общую производительность. Кроме того, на компьютеры интернет-пользователей могут попасть вирусы-майнеры, которые будут тратить ресурсы устройства на добычу криптовалюты. Кроме того, в сети есть множество фишинговых сайтов, с помощью которых мошенники воруют персональные данные пользователей: номера банковских карт, паспортные данные и так далее.

Диссинг ...

Фрейпинг - представляет собой обмен короткими эмоциональными репликами между двумя и более людьми, который происходит на открытых площадках в сети «Интернет» и больше похоже на информационную войну пользователей, возникшей по причине, не имеющей отношения к первоначальному предмету обсуждения. На первый взгляд, флейминг — борьба между равными, но при определенных условиях же может превратиться в неравноправный психологический террор.

Киберпреследование — скрытое выслеживание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

Хеппислепинг (счастливое хлопанье, радостное избиение) — название происходит от случаев в английском метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любимыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Хеппислепингом - является публикация, распространение в сети Интернет видеороликов с записями реальных сцен насилия без согласия жертвы, которые размещают в Интернете. Начинаясь как шутка, хеппислепинг может закончиться трагически.

Кетфишинг – это способ обмана, при котором человек в интернете выдает себя за другую личность, используя чужие фото.

Аутинг – предание гласности, публичное разглашение информации о сексуальной ориентации или гендерной идентичности человека без его на то согласия. Аутинг противоположен по смыслу каминг-ауту — добровольному раскрытию собственной сексуальной ориентации или гендерной идентичности. Аутинг может быть расценен как нарушение права на неприкосновенность частной жизни и может быть использован для компрометирования человека и нанесения вреда его репутации. Иногда аутинг используется в политической борьбе или в целях продемонстрировать противоречие между личной жизнью человека и его официальной публичной позицией.

Секстинг и груминг - (от англ. sex и texting) означает общение на тему секса посредством мобильного телефона или через Интернет.

Суицид – умышленное самоповреждение со смертельным исходом (лишение себя жизни). Психологический смысл такого явления, чаще всего заключается в отреагировании аффекта, снятии эмоционального напряжения, ухода от той ситуации, в которой человек волей неволей оказался.

Отечественная наука трактует суицид как действия, содержащие в явном или неявном виде намерение лишения себя жизни. Так же существует термин «пубертатный суицид». Им обозначают целое явление, это - подростковые самоубийства.

Ряд отечественных исследователей (А.Г. Амбрумова, Е.М. Бруно, Н.Д. Кибрик и др.) отмечают принципиальное отличие суицида подростка от суицида взрослого человека. Согласно концепции А.Г. Амбрумовой, **суицид** рассматривается как следствие социально-психологической дезадаптации личности в условиях переживаемого ею микросоциального конфликта. Наряду с этим выделены самоубийства (истинные суициды) и попытки самоубийства (незавершенные суициды). Бруксбэнк говорит о суициде и парасуициде. Он определяет суицид как намеренное самоубийство, а парасуицид как акт намеренного самоповреждения, не приводящий к смерти.

Суицидальное поведение – волевые действия личности, конечной целью которых является покушение на самоубийство или сам акт самоубийства. Является следствием социально – психологической дезадаптации личности в условиях микросоциального климата.

Суицидальные мысли - мысли о смерти, суициде или серьезном самоповреждении.

Суицидальные тенденции — более общее понятие, которое включает как суицидальные мысли, так и суицидальные побуждения, когда человек испытывает позывы к самоубийству.

Суицидальная попытка - это целенаправленное оперирование средствами лишения себя жизни, не закончившееся смертью.

Абортивные суицидальные попытки чаще используется в медицинской практике и характеризует случаи, когда индивид близок к тому, чтобы совершить суицид, но изменяет свои намерения непосредственно перед совершением суицидального акта.

Суицидальным покушениям относят все суицидальные акты, не завершившиеся летальным исходом по причине, не зависящей от суицидента (например, своевременная реанимация).

Суицидальными попытками считаются демонстративно-установочные действия,

при которых суицидент чаще всего знает о безопасности применяемых им средств самоубийства. Однако вышесказанное не снижает потенциальной опасности подобных действий.

Суицидальным проявлениям относят суицидальные мысли, намеки и высказывания, не сопровождающиеся какими-либо действиями, направленными на лишение себя жизни.

Пресуицидальный период. Его длительность варьируется от нескольких секунд до нескольких лет. Чаще всего он проявляется в подростковом возрасте и у взрослых людей, которые имеют тенденцию к суицидальному поведению в трудных жизненных ситуациях. Этот период является ранней стадией суицидального поведения, и может быть проявлением незавершенных суицидальных действий, а также предшествовать суициду.

Демонстративное поведение. В основе этого типа суицидального поведения лежит стремление подростка привлечь внимание на себя и свои проблемы, показать как ему трудно справляться в жизненными ситуациями. Это своего рода просьба о помощи.

Аффективное суицидальное поведение. Суицидальные действия, совершенные под влиянием ярких эмоций относятся к аффективному типу. В таких случаях подросток действует импульсивно, не имея четкого плана своих действий.

Истинное суицидальное поведение. Истинное суицидальное поведение характеризуется продуманным планом действий. Подросток готовится к совершению суицидального действия. Это акт, потенциально направленный против себя и совершенный с присутствием желания уйти из жизни.

Суицидальные замыслы – это активная форма проявления суицидальности, т.е. тенденция к самоубийству, глубина которой нарастает параллельно степени разработки плана её реализации. Суицидальный риск – склонность человека к совершению действий, направленных на собственное уничтожение. Суицидент – человек, совершивший самоубийство или покушение на самоубийство. Толерантность – способность человека принимать других людей такими, каковы они есть, сосуществовать и взаимодействовать с ними.

Покушение на самоубийство – это однородная деятельность человека, не закончившаяся летальным исходом по различным обстоятельствам.

Социализация – двуединый процесс: с одной стороны, это внешнее для человека влияние на него со стороны общества его социальных институтов и общественной атмосферы, нравственных норм и культурных ценностей, образа жизни людей; с другой – это внутреннее, личностное освоение каждым человеком такого влияния в процессе социального становления. Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Социальная среда – человеческое, духовное, предметное окружение ребенка, которое оказывает влияние на его личностное развитие, выступая реальным пространством его формирования и самореализации.

Акцентуация характера - чрезмерное усиление отдельных черт характера и их сочетаний, представляющих крайние варианты нормы.

Группа риска - категория детей и подростков более других склонная совершать аморальные или уголовно наказуемые поступки.

Дезадаптация - психическое состояние, возникающее в результате несоответствия социопсихологического или психофизиологического статуса ребенка требованиям новой социальной ситуации. Различают патогенную, психическую, социальную Д. детей и подростков.

Деморализация - моральное разложение, утрата нравственных критериев, упадок духа, дисциплины.

Депривация психическая - психическое состояние страдания, которое возникает вследствие длительного ограничения человека в удовлетворении его основных

потребностей. Наиболее опасны для полноценного развития сенсорная, эмоциональная, коммуникативная формы Д. Характеризуется выраженными отклонениями в эмоциональном и интеллектуальном развитии (нарушение эмоциональных контактов, задержка в развитии речи, развитии тонкой моторики, интеллекта).

Деструкция - разрушение, деструктивное - разрушающее поведение, противоположное - конструктивное поведение.

Краудсорсинг (англ. crowdsourcing, crowd - "толпа" и sourcing - "использование ресурсов") - передача определённых функций неопределённому кругу лиц. Решение общественно значимых задач силами множества подготовленных добровольцев. Самый яркий пример краудсорсинга - интернетная Википедия.

Несуицидальное самоповреждающее поведение - наносимые себе повреждения, не поддерживаемые желанием уйти из жизни с целью привлечения внимания, снятия напряжения или улучшения самочувствия.

Прерванная попытка суицида - не состоявшаяся в силу внешних обстоятельств истинная попытка суицида.

Ригидность - (от лат. Rigidus - жесткий, твердый) - затрудненность, (вплоть до полной неспособности) в изменении намеченной субъектом программы деятельности в условиях, объективно требующих ее перестройки).

Сензитивность - повышенная чувствительность человека к происходящим событиям, обычно сопровождается повышенной тревожностью, боязнью новых ситуаций, людей, всякого рода испытаний.

Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание, расстройство, неудача) - психическое состояние, возникающее вследствие реальной или воображаемой помехи, препятствия достижению цели. Одной из защитных реакций при фрустрации является агрессивность ребенка. Зачастую причиной описанных состояний являются унижения и оскорбления со стороны родителей, учителей.

Эмпатия - (греч. empatheia - сопереживание) - постижение эмоциональных состояний другого человека в форме сопереживания.

3.2 Раскрытие понятия информационной безопасности

Информационная безопасность – это процесс обеспечения конфиденциальности, целостности и доступности информации.

На сегодняшний день сформулировано три базовых принципа, которые должна обеспечивать информационная безопасность:

- целостность данных — защита от сбоев, ведущих к потере информации, а также защита от неавторизованного создания или уничтожения данных;
- конфиденциальность информации;
- доступность информации для всех авторизованных пользователей.

Информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (**Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»**).

В Интернете, как и в реальной жизни, обучающиеся подстерегают опасности: доступность нежелательного контента в социальных сетях, обман и вымогательство денег, платные СМС на короткие номера, пропаганда насилия и экстремизма, игромания и интернет-зависимость, склонение к суициду и т. п. Задача школы и тренеров, в связи с имеющимися рисками состоит в том, чтобы указать на эти риски, предостеречь от необдуманных поступков, сформировать у учащихся навыки критического отношения к получаемой в Интернете информации, воспитать культуру безопасного использования Интернет. Также

следует обратить внимание на гигиенические требования, которые необходимо соблюдать при работе с компьютером:

- детям в возрасте от 11 до 18 лет можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;
- ребенок младшего возраста может находиться за компьютером не более 15 минут в день, в условиях классно-урочной деятельности – не более одного урока, а при наличии противопоказаний офтальмолога – только 10 минут, не более 3 раз в неделю;
- лучше работать за компьютером в первой половине дня;
- комната должна быть хорошо освещена;
- при работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;
- расстояние от глаз до монитора – 60 см;
- периодически делать зарядку для глаз.

В соответствии с Федеральным законом от 29.12.2010 № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», в структуру основной программы включена программа воспитания и социализации занимающихся, которая содержит такое направление, как формирование культуры здорового и безопасного образа жизни. В рамках этой программы может осуществляться информационно-просветительская работа среди занимающихся, пропагандирующая важность владения навыками безопасной работы в сети Интернет.

В образовательных организациях необходимо проводить занятия для занимающихся по основам информационной безопасности («основы медиа-безопасности»); знакомить родителей с современными программно-техническими средствами (сетевыми фильтрами, программами «родительский контроль»), ограничивающими доступ детей и подростков к ресурсам сети Интернет, несовместимыми с задачами воспитания; проводить специальные мероприятия по вопросам информационной безопасности несовершеннолетних.

В спортивной школе занимающиеся также активно начинают использовать Интернет для онлайн тренировок, тренингов, получения информации и. т. д. Кроме того, они загружают музыку, пользуются электронной почтой, играют в онлайн-игры и так далее. Все более часто их любимым способом общения становится мгновенный обмен сообщениями. Для занимающихся этого возраста желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения взрослых, является абсолютно нормальным. Для обеспечения интернет-безопасности занимающихся 10-15 лет необходимо:

- познакомить занимающихся школы с ответственным, достойным поведением в Интернете;
- рассказать об основных опасностях и правилах безопасного использования сети Интернет;
- убедить никогда не выдавать личную информацию, в том числе фамилию, имя, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников, свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения, по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете;
- объяснить опасность личных встреч с друзьями по Интернету без присутствия взрослых;
- убедить сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.
- ознакомить с правилами поведения на форумах и чатах, убедить их, что они не должны использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

Организуя работу с занимающимися старших групп по безопасному использованию информации в Интернете, следует обратить внимание на неформальные молодежные объединения, которые возникают в образовательной организации. Сетевая безопасность

подростков – трудная задача, поскольку об Интернете они знают зачастую больше, чем их родители. Тем не менее, участие взрослых тоже необходимо:

- Беседуйте с подростками об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются. Спрашивайте о людях, с которыми подростки общаются по мгновенному обмену сообщениями, и убедитесь, что эти люди им знакомы.
- Интересуйтесь, какими чатами и досками объявлений пользуются подростки, и с кем они общаются. Поощряйте использование модерлируемых (контролируемых) чатов и настаивайте, чтобы они не общались с кем-то в приватном режиме.
- Настаивайте, чтобы подростки осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернета. Напоминайте, какие опасности — это может за собой повлечь.
- Убедите подростков никогда не выдавать личную информацию по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в Интернете. Напоминайте, чем это может обернуться.
- Помогите подросткам защититься от спама. Научите их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
- Обсудите с подростками азартные сетевые игры и связанный с ними риск.

Результатами мероприятий по безопасному использованию Интернета могут стать как бумажные, так и электронные ресурсы, созданные занимающимися: рисунки, сочинения (рассказы, сказки, стихи), буклеты, презентации. Интересной формой представления результатов могут стать театрализованные выступления и видеofilмы учащихся.

Для обучающихся и спортсменов тренировочных групп при создании материалов по безопасности можно использовать сервисы Интернета для совместной деятельности. Работу команды занимающихся в этом случае можем проводиться дистанционно. Также важно проводить видео, онлайн и офлайн лекции. (20- 60 мин).

Рекомендуем обратить внимание на создание условия для ознакомления с результатами творчества обучающихся и спортсменов. Разработанные материалы можно размещать на сайте образовательной организации, в социальных сетях, блогах и сетевых сообществах.

Для эффективной профилактики интернет-зависимости, профилактики националистических проявлений в молодежной среде и устранения риска вовлечения подростков в противоправную деятельность тренерам и тренерам-преподавателям необходимо проводить разъяснительную и консультационную работу с родителями занимающихся с целью объяснения правил, рисков предоставления детям средств связи с выходом в Интернет. Возможно проведение бесед о работе обучающихся и спортсменов в сети Интернет на родительских собраниях или при индивидуальных встречах; информирование через школьный сайт на страничке для родителей. На таких страничках можно разместить рекомендации по профилактике компьютерной зависимости у детей, по обеспечению безопасности детей в Интернете.

Родителям могут быть даны следующие рекомендации по формированию у обучающихся и спортсменов навыков безопасного поведения в сети Интернет:

- Научите детей советоваться с вами перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.
- Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения.
- Позволяйте заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.

- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются так, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.
- Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится.

4. Классификация интернет-рисков

Контентные риски

Возникают в процессе использования материалов, содержащих противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию - насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, пропаганду суицида, наркотических веществ и т.д.

Коммуникационные риски

Связаны с межличностными отношениями Интернет- пользователей и включают в себя незаконные контакты (например, с целью встречи), киберпреследования, киберунижения, груминг и др.

Потребительские риски

Злоупотребление правами потребителя: риск приобретения товара низкого качества, подделок, контрафактной и фальсифицированной продукции, хищение денежных средств злоумышленником через онлайн-банкинг и т.д.

Технические риски

Возможность повреждения ПО, информации, нарушение ее конфиденциальности или взлома аккаунта, хищения паролей и персональной информации злоумышленниками посредством вредоносного ПО и др. угроз.

Интернет-зависимость

Непреодолимая тяга к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде проявляется в форме увлечения видеоиграми, навязчивой потребности к общению в чатах, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.

Виды агрессии в интернете

ФЛЕЙМИНГ – разжигание спора, публичные оскорбления и эмоциональный обмен репликами в интернете между участниками в равных позициях.

ТРОЛЛИНГ – размещение в интернете провокационных сообщений с целью вызвать негативную эмоциональную реакцию или конфликты между участниками.

ХЕЙТИНГ – негативные комментарии и сообщения, иррациональная критика в адрес конкретного человека или явления, часто без обоснования своей позиции.

КИБЕРСТАЛКИНГ – использование электронных средств для преследования жертвы через повторяющиеся сообщения, вызывающие тревогу и раздражение.

КИБЕРБУЛЛИНГ - агрессивные, умышленные, повторяющиеся и продолжительные во времени действия, совершаемые группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта в отношении жертвы, которой трудно защитить себя.

4.1 Травля (буллинг, кибербуллинг)

Травля (буллинг) – агрессивное преследование одного из членов коллектива (особенно коллектива школьников и студентов, но также и коллег) со стороны другого, но также часто группы лиц, не обязательно из одного формального или признаваемого другими коллектива. Травлю организует один (лидер), иногда с сообщниками, а большинство остаются свидетелями. При травле жертва оказывается не в состоянии защитить себя от нападков, таким образом, травля отличается от конфликта, где силы сторон примерно равны. Травля может быть и в физической, и в психологической форме. Проявляется во всех возрастных и социальных группах. В сложных случаях может принять

некоторые черты групповой преступности. С ней может столкнуться любой, и очень важно заранее иметь определенный «иммунитет» к агрессии. Особенно это важно в интернет-среде. С одной стороны, она кажется более безопасной, ведь мы не сталкиваемся с обидчиком лицом к лицу. С другой стороны, травля в сети может быть очень изобретательной и неожиданной. По данным детского омбудсмена Анны Кузнецовой более половины детей в России (55 %) сталкивались с буллингом, при этом более трети (39 %) из них боятся рассказывать о случаях интернет-травли. В виртуальном мире позволено всё: можно назваться кем угодно, придумать себе новую биографию и вести себя совсем не так, как в реальной жизни. Агрессия в интернете, жёсткое и грубое общение — не редкость, и страдают от них самые уязвимые пользователи, дети и подростки.

Что такое травля в интернете

Травлю в сети не стоит путать с единичным оскорблением или шутками. Буллинг — это всегда ряд действий, повторяющиеся эпизоды с целью нанести моральный вред. Преследователь может критиковать внешность или моральные качества, делать якобы ничего не значащие замечания и завуалированные намёки. Иногда дело доходит до запугивания в агрессивной форме. Дети чаще всего становятся жертвами такой атаки. Наиболее восприимчивы дети 11–13 лет. В этом возрасте ребёнок ещё не умеет контролировать эмоции.

Травля в интернете: как это происходит на практике

1. Нередко инициатором нападков становится знакомый. Например, обиженный друг распространяет слухи о бывшем друге среди одноклассников, отправляет ему в приват анонимные угрозы.
2. Без спроса публикуются личные фото человека, иногда отфотошопленные не лучшим образом.
3. Ведение ленты с оскорбительными шутками в чей-то адрес.
4. Создаются фейковый аккаунт и начинают портить отношения ребёнка с друзьями.
5. Но больше всего подростки, привыкшие жить в виртуальном мире, боятся изоляции, которая также считается формой травли.
6. Создают специальные страницы, посвященные издевательствам над каким-то конкретным человеком (например, однокурсником или одноклассником). Там размещают издевательские карикатуры, публикуют унижительные фотографии или видео, придумывают обидные прозвища, распространяют о жертвах унижительные слухи. Среди подростков довольно популярен такой вид буллинга: они размещают фотографию и телефон жертвы, объявляя от его или ее лица, что владелец номера оказывает сексуальные услуги.
7. Подростки могут заваливать комментариями или личными сообщениями с оскорблениями и угрозами.
8. Еще один популярный способ травли — публикация сведений о жертве вопреки ее воле (иногда при этом человека шантажируют). Бывает, что люди пишут от лица жертвы сообщения ее близким, коллегам или преподавателям — это тоже распространенный способ издевательства.

Насколько реальна угроза

Несмотря на тотальное развитие интернета, многие до сих пор не воспринимают его как что-то настоящее. Поэтому и запугивание человека в комментариях, блогах, группах и социальных сетях часто считают надуманным. Якобы из интернета можно выйти в любой момент или просто не читать то, что пишут. Всё это хорошо, если вы можете позволить себе не пользоваться Всемирной паутиной и умеете абстрагироваться.

Виртуальное преследование не представляет опасности для представителей старшего возраста с устойчивой психикой, которые используют компьютер только для оплаты счетов и поиска информации. Для современных подростков интернет — неотъемлемая часть жизни, иногда более важная, чем реальность. При этом они очень уязвимы с психологической точки зрения. Юношеский максимализм — первое, что характерно для этого возраста, любое внимание, тем более негативное, воспринимается особенно остро. Многие дети «живут» в смартфонах и практически не делают разницы между реальными событиями и теми, что происходят в виртуальной среде — они могут дать ребёнку не меньше радости и разочарования, чем настоящие.

Сегодня травля в интернете всё чаще бывает связана с буллингом в реальной жизни. За последние десять лет количество таких случаев выросло с 10 до 40%

Любая травля — в том числе и кибербуллинг — опасна для психологического здоровья жертв. Исследования показывают, что травля часто приводит детей и подростков к депрессии и другим расстройствам, у них снижается самооценка, они оказываются в изоляции. Они чаще думают о суициде, и иногда дело действительно доходит до самоубийства.

Не редко бывает сочитание травли вне интернета и в интернете — например, школьника сначала преследуют в школе, а потом — в интернете и по телефону. Исследования показывают, что это связанные явления — те, кто подвергается кибербуллингу, часто имеют опыт и обычной травли. «Офлайнный» буллинг в целом гораздо более распространенное явление, но у его жертв есть важное преимущество — они могут скрыться от своих преследователей. Скажем, ребенок может отдохнуть от школьных насмешек и издевательств дома. Кибербуллеры могут преследовать жертву круглые сутки.

4.2 Киберсталкинг

Киберсталкинг – одна из самых опасных форм буллинга, когда преследование человека переходит из виртуального мира в реальный, а сбор информации в интернете используется для запугивания или домогательств. Это использование Интернета для преследования или домогательств человека, группы людей или организации. Под него могут попасть ложные обвинения, сплетни и клевета. К киберсталкингу также можно отнести похищение личности, угрозы, вандализм, вымогательство секса или собирание информации, которая может быть использована для запугивания или домогательств. Киберсталкером может быть, как человек незнакомый, так и человек, знакомый жертве. Он может анонимно вовлекать незнакомых людей онлайн. Сталкинг — это продолжительный процесс, состоящий из серии действий, каждая из которых может быть легальной по отдельности. Это также форма психического нападения, во время которой нарушитель постоянно, нежелательно вмешивается в жизнь подростка, с которым у него нет взаимоотношений (или больше нет). Это цифровая атака на подростка, который был выбран жертвой по причине ненависти, мести или желания манипулировать.

Киберсталкинг может принимать множество форм, в том числе:

1. Домогательства и унижения подростка.
2. Воровство с банковского счёта или других финансовых носителей.
3. Домогательства семьи, друзей, изолирования подростка.
4. Тактика запугивания.

Мотивы

Психологические исследования цифровых преступников выявили психологические и социальные факторы, которые являются мотивами для сталкеров: зависть, патологические obsessions, безработица, неудачи в работе и личной жизни, желание манипулировать. Сталкер бредит тем, что знает жертву, он хочет внушить страх в

индивида, чтобы самоутвердиться или чтобы извлечь финансовую выгоду. Им также может руководить желание мести за воображаемый отказ.

Киберсталкеры ищут своих жертв посредством поисковых сервисов, на онлайн форумах, в чатах и через социальные сети. Они могут преследовать жертву ради удовлетворения своих одержимостей или любопытства. И наоборот, проявления киберсталкинга могут стать более насильственными — например, киберсталкер могут начать настойчиво писать сообщение своим жертвам. Некоторые случаи киберсталкинга включают в себя и физический сталкинг. Жертва может получать настойчивые телефонные звонки, подвергаться вандализму, запугиванию и физическим нападениям. Более того, физические сталкеры также используют киберсталкинг как метод домогательств своих жертв.

Виды киберсталкеров

Лерой Мак Фэрлэйн и Пол Босич в своей работе выделили четыре типа киберсталкеров: мстительные киберсталкеры, чьи атаки отличаются свирепостью своих атак;

сквозные киберсталкеры, чьей задачей является раздражить жертву;

интимные сталкеры, которые пытаются завести отношения с жертвой и начинают вести себя агрессивно, если отвергнуты;

коллективные киберсталкеры, которые объединяются вокруг мотива

Как выявить киберсталкинг

При идентификации киберсталкинга и принятии решения заявить о нём в специальные службы, обычно руководствуются следующими характеристиками: ненависть, преднамеренность, навязчивость, месть, незаконность цели, персональная направленность, игнорирование предупреждений остановиться, давление и угрозы

Ключевые действия, которые определяются как киберсталкинг

Ложные обвинения. Многие киберсталкеры пытаются навредить репутации своих жертв и обратить против них других. Они публикуют о жертвах ложную информацию на веб-сайтах, иногда специально созданных для этого.

Попытки собрать информацию о жертве. Киберсталкеры могут пытаться связаться с друзьями, семьёй жертвы, чтобы обзавестись их персональной информацией.

Отслеживание онлайн активности жертвы и попытки отследить их IP-адрес для того, чтобы собрать ещё больше информации.

Подстрекательство посторонних людей. Многие киберсталкеры пытаются задействовать посторонних людей в своих целях. Они пытаются убедить других, что жертва навредила сталкеру, его семье и т. д. или публикуют контакты жертвы в Интернете, чтобы заставить других присоединиться к домогательствам.

Ложная виктимизация. Киберсталкер будет утверждать, что жертва домогается его/её.

Атаки на данные и гаджеты. Киберсталкеры могут пытаться нанести вред компьютеру жертвы, посылая ему вирусы.

Заказ вещей и сервисов. Они заказывают покупки или оформляют журнальные подписки на имя жертвы. Обычно оформление заказов на порнографию.

Организация встречи. Молодые люди часто подвергаются риску быть приглашенными на встречу от киберсталкеров.

Публикация клеветнических и оскорбительных высказываний.

Типы киберсталкинга

Преследование незнакомцами

По мнению Джоуи Рашинга, адвоката округа Франклин, Алабама, не существует единого определения, что такое киберсталкер. Они могут быть как незнакомы с жертвой, так и иметь бывшие или настоящие отношения с ней. «Киберсталкеры могут быть разных форм,

размеров, возрастов и бэкграундов. Они патрулируют веб-сайты в поисках возможности использовать людей.»

Преследование по гендерному признаку

Домогательства и преследования по гендерному признаку распространены и могут включать в себя также угрозы изнасилования и другие угрозы насилия, в том числе публикация информации личного характера в Интернете.

Преследование интимных партнеров

Киберсталкинг интимных партнеров — это онлайн домогательство текущего или бывшего романтического партнера. Это форма домашнего насилия и, по мнению экспертов, и его цель контролировать жертву для того, чтобы создать его социальную изоляцию и поставить его в зависимость. Домогатели могут посылать повторяющиеся издевательские и запугивающие имейлы своим жертвам или использовать их учетную запись для отправки электронных писем, в которых они позиционируют себя как жертв.

Преследование знаменитостей

Изучение сталкеров показывает, что почти всегда они преследуют тех, кого знают или думают, что знают — как в случае со знаменитостями и публичными людьми. Будучи всегда на виду, знаменитости и публичные фигуры нередко становятся жертвами клеветы в таблоидах и киберсталкеров, которые нередко притворяются их фанатами. Например, в 2011 году, актриса Патрисия Аркетт перестала пользоваться Фейсбуком, из-за киберсталкинга. В своей последней публикации на Фейсбуке Аркетт выразила точку зрения о том, что не стоит добавлять в друзья незнакомых людей, так как они могут быть не просто фанатами, а опасными людьми.

Преследование интернет-преступниками

Технологии Веб 2.0 позволяют группам анонимных людей самоорганизовываться для того, чтобы искать жертв для клеветы, угроз насилия и цифровых атак. Это включает в себя публикации ложных заявлений, поддельных фотографий, угроз изнасилования или других насильственных угроз, публикации информации интимного характера о жертве, отправку вредоносных сообщений по электронной почте их работодателям. А также нередко киберсталкеры манипулируют поисковыми системами, чтобы сделать контент, портящий репутацию жертвы, более популярным в Сети. Такого рода действия часто вынуждают жертв использовать псевдоним или полностью уходить в офлайн. Эксперты отмечают деструктивное влияние анонимных онлайн мошенников на групповую динамику. Так как члены разделяют взгляды друг друга, они не имеют возможности ощущать себя индивидуальностью и от этого теряют чувство персональной ответственности за их разрушительные действия. Они дегуманизируют своих жертв и становятся агрессивнее, зная, что их поддерживают.

Корпоративный киберсталкинг

Корпоративный киберсталкинг — домогательство в отношении индивида со стороны компании, или индивидов в отношении компании или школы. Мотивы для корпоративного киберсталкинга обычно идеалогичны или включают в себя желание извлечь финансовую выгоду или месть.

4.3 Троллинг

Троллинг — форма социальной провокации или издевательства в сетевом общении, использующаяся как персонифицированными участниками, заинтересованными в большей узнаваемости, публичности, эпатаже, так и анонимными пользователями без возможности их идентификации. Прямую аналогию из обычной жизни для явления троллинга подобрать нелегко.

Ближайшие понятия — это издевательство, искушение, провокация и подстрекательство — то есть сознательный обман, клевета, возбуждение ссор и раздоров, призыв к неблагоприятным действиям. Термин «троллинг» происходит из сленга участников виртуальных сообществ

и не имеет прямого отношения к сфере научного дискурса. В дословном переводе англ. trolling означает «ловлю рыбы на блесну». В наиболее общем виде это явление характеризуется как процесс размещения на виртуальных коммуникативных ресурсах провокационных сообщений с целью нагнетания конфликтной обстановки путём нарушения правил этического кодекса интернет-взаимодействия.

В отношении пользователя, осуществляющего троллинг, утвердилось обозначение «тролль». По предположению сотрудника института социологии РАН Ирины Ксенофонтовой, это слово приобрело популярность из-за другого его значения — «троллей» как существ, упоминаемых в скандинавской мифологии. Мифологические существа тролли, особенно в детских рассказах, изображаются в качестве уродливых, неприятных существ, созданных для причинения вреда и сотворения зла. «Оксфордский словарь английского языка» впервые упоминает троллинг в связи с интернетом в 1992 году, называя две версии происхождения: мифологическую и рыболовную.

С начала XXI века интернет-троллями начали создаваться собственные сетевые сообщества и организации для обмена опытом по наиболее эффективному разжиганию конфликтов. Первое упоминание троллинга в академической литературе произошло в 1996 году и принадлежит Джудит Донат, которая в своих исследованиях использовала описание нескольких курьёзных примеров из конференций в сети Usenet. Донат подчеркнула двусмысленность этой идентификации в свободном «виртуальном обществе». Донат описала троллинг как умышленно вредоносную ложь, отмечая, что тролли способствуют быстрому снижению доверия и терпимости к чужакам, а также способствуют развитию паранойи в онлайн-сообществе.

Троллинг как форма социальной агрессии обладает характерными особенностями. Одна из них заключается в возможности существования троллинга исключительно в виртуальных сообществах. Второй особенностью является наличие у троллинга специфических механизмов быстрого высвобождения лавинообразной агрессии, которая мгновенно распространяется на большинство участников виртуального сообщества. Третьей особенностью троллинга является невозможность потенциальной жертвы конфликта вступить в физический или визуальный контакт с инициатором самой конфликтной ситуации (троллем). В последнее время троллинг всё шире используется как PR-технология в коммерческой и политической сфере. Эксперты утверждают, что использование этой технологии даёт пиарщикам такие преимущества, как создание ложных эффектов массовости и общественного мнения, возможность повысить доверие к источнику информации, а также увеличение охвата аудитории получателей информации. При этом троллинг относится к числу «грязных» технологий.

Среда троллинга

Основными местами осуществления троллинга могут выступать различные тематические форумы, конференции, социальные сети, порталы, чаты и новостные сайты. Особенности конструкции подобных виртуальных пространств, как правило, обеспечивают возможность создания индивидами виртуального альтер эго, формируемого исключительно по собственному усмотрению такого создателя. Почти в любом виртуальном сообществе, которое создано для коммуникации пользователей, существуют специальные поля для формирования своих данных, где участники вписывают свои основные характеристики и дополнительные данные о сфере интересов и увлечений. Отсутствие разоблачающих либо контролирующих этот процесс физических и визуальных контактов в данном случае практически беспрепятственно позволяет любому участнику виртуальных пространств сгенерировать любой желаемый образ своего виртуального Я, что является объективной возможностью для организации троллинга.

Ключевые действия троллинга на виртуальные пространства

Тролль пытается представить себя типичным пользователем, который разделяет общие интересы и проблемы группы либо сообщества. В это время, если другие участники

конференции осведомлены о троллинге и подобных ему фальсификациях личности, они пытаются и выявить тролль-публикации среди настоящих постов, и, при установлении таковых, заставить злоумышленника покинуть пределы группы или перестать троллить. Успех такого поиска зависит от умения распознавать намёки, определяющие цели автора постов. Успех определения таких намёков зависит от того, насколько удовольствие тролля от осуществления данного занятия погашено под влиянием группы и пожертвовано самим троллем в пользу усилий на сохранение права дальнейшего участия и/или троллинга. Тролли могут нанести существенный вред коммуникации во многих направлениях: испортить обсуждение, распространить вредный совет либо деструктивную идею, разрушить чувство взаимного доверия в сообществе. В группах, приобретших чувствительность к троллингу при общем высоком уровне фальсификаций в их пространстве, — множество вопросов, не содержащих реального троллинга и являющихся не более чем наивными по содержанию, может быть незамедлительно отвергнуто как троллинг. По мнению первой исследовательницы, троллинга Джудит Донат, троллинг — это «игра в подделку личности, но без согласия большинства игроков, не сознающих участия в этой игре». По мнению Р. Внебрачных, наиболее успешные тролли способны создать напряжение в целом ряде сообществ, осуществляя столкновение их между собой и используя проекции публичности в СМИ для привлечения внимания широкой общественности. По мнению Ирины Ксенофоновой, феномен троллинга связан с анонимностью и абсолютно невозможен в условиях, отличных от анонимности при осуществлении сетевой коммуникации.

Признаки троллинга

1. Тролль уходит от прямых вопросов и задает их сам. Таким образом он контролирует коммуникацию.
2. Поведение тролля можно охарактеризовать как агрессивное оскорбление. Такой собеседник будет всегда пытаться создать конфликт или эмоциональную напряженность.
3. Тролль всегда будет пытаться разрушить конструктивную коммуникацию в сообществе и свести все к бессмысленному спору, ругани.
4. Попытка вовлечь в конфликт как можно больше участников. Чем больше людей включаются в коммуникацию, тем больший «успех» тролля.

Виды троллинга

Обычный троллинг

Это, когда человеку очень скучно, и он не преднамеренно пытается писать свои сообщения всем подряд, ища общения, а возможно и сочувствия (и ему все равно, кто это будет).

Преднамеренный троллинг

Это люди, занимающиеся троллингом в одиночку (или группой лиц), намеренно рассылают различного рода сообщения, и они хотят достичь определённых результатов (конечно же в свою пользу).

Целенаправленный троллинг

Данный вид троллинга имеет под собой конкретное обоснование злонамеренного воздействия на конкретного человека, сайт или организацию в одиночку или группой лиц, преследуя свои конкретные цели и действуя исходя из своих корыстных побуждений. (Также троллинг ведут специальные программы в автономном режиме).

Оплаченный троллинг

Троллинг ведётся на конкретного человека, сайт, учреждение, предприятие или организацию не зависимо от их формы собственности и места их расположения. Заказ поступает из вне. То есть, человек, занимающийся троллингом знает, что он нарушает определённые нормы, а в некоторых случаях и закон и действует в пользу третьих лиц. (Также троллинг ведут специальные программы в автономном режиме).

Троллинг по половому признаку

Это те люди, которые выдают себя за представителей противоположного пола, ведя с Вами открытый диалог. Причины, по которым они этим занимаются, могут быть различными. К примеру: ради шутки или развлечения, обидеть собеседника, финансовые аферы, скомпрометировать человека, с целью разоблачения, проведение специальных операций различными силовыми структурами.

Причины троллинга

- желание обратить на себя внимание;
- неумение вести диалог;
- низкий уровень образования и воспитания, малый;
- попытка расшевелить вялых участников дискуссии, не пытаясь их унижить или оскорбить;
- озлобленность на всех и вся, желание выплеснуть свои обиды на окружающих;
- стремление выделиться среди равных себе;
- желание отомстить кому-то конкретному;
- дать заведомо негативную оценку событию, которое таковым не является, чтобы вызвать такие же негативные эмоции, заставить возмущаться или оправдываться;
- желание просто поразвлечься, наблюдая, как, реагируя на запущенный троллинг, одни выходят из себя, а другие – оправдываются и унижаются.

4.4 Секстинг и груминг

Во все времена подростки обсуждали между собой интимные темы. В наши дни разговоры о сексе перекочевали из узкого круга близких друзей в интернет-пространство. Сегодня в России только начинают обращать внимание на такое явление как секстинг, хотя в ряде стран (например, в США, Канаде и Великобритании) о таком виде активности известно довольно давно. Слово «секстинг» (от англ. sex и texting) означает общение на тему секса посредством мобильного телефона или через Интернет.

Почти треть российских школьников встречали или получали лично сообщения сексуального характера в Интернете, причем более 15 % — раз в месяц и чаще. 4 % детей сами отправляют или пишут сексуальные сообщения. По проценту детей, получающих или сталкивающихся с сообщениями сексуального характера в Интернете, Россия опережает все европейские страны. Каждый четвертый подросток, столкнувшийся с секстингом, расстроился из-за этого. Девочки несколько сильнее и дольше переживают из-за получения сексуальных сообщений, чем мальчики.

Дети 11–12 лет расстраиваются сильнее и переживают дольше, чем дети 13–16 лет. Столкнувшиеся с секстингом подростки, как правило, остаются один на один с этой ситуацией: большинство из них ничего не предпринимает и никому ничего не рассказывает — ни родителям, ни друзьям. Таким образом, старшие и более опытные люди, которые могли бы поддержать ребенка, если он расстроен, найти нужные слова, помочь решить проблему и дать объективную оценку ситуации, ничего не знают. Чаще всего подростки используют выжидательную стратегию. Каждый четвертый из пострадавших детей ждет, что проблема решится сама собой. Значительно реже подростки пробуют решить проблему сами (15 %) или пытаются заставить другого человека оставить их в покое (14 %). Для младшего возраста (11–14 лет) в большей степени характерны ожидания, что проблема решится сама собой, то есть пассивные стратегии. В 15–16 лет подростки чаще стараются выйти из сложившейся ситуации самостоятельно: пытаются заставить другого человека прекратить действия или предпринимают что-либо еще. Треть детей (33 %) рассказывает о секстинге кому-либо из своего близкого окружения либо обращается в специальные службы. Заметим, что в Европе дети рассказывают о своих

переживаниях из-за секстинга почти в два раза чаще — в 60 % случаев. При этом общая картина в России и Европе схожа: дети чаще всего рассказывают о сексуальной переписке друзьям (27 и 38 % соответственно), на втором месте — родителям (12 и 30 % соответственно). Дети не склонны рассказывать о своих переживаниях специалистам, другим взрослым, учителям (менее 5 %). В России подростки, защищаясь от нежелательной сексуальной переписки, чаще всего блокируют возможность человека общаться с ними, меняют настройки безопасности.

Интернет-среда способствует растормаживанию и дает выход типичному для подростков интересу к общению на сексуальные темы. В то же время это серьезно повышает риск груминга — установления дружеских отношений с ребенком с целью сексуальной эксплуатации. Знакомство чаще всего происходит в чате, на форуме или в социальной сети от имени ровесника ребенка. Общаясь в процессе межличностного контакта («в привате»), неизвестное лицо входит в доверие к ребенку, пытается узнать личную информацию и договориться о встрече. Данной проблеме обычно уделяется мало внимания, однако груминг — один из наиболее серьезных рисков для детей и подростков в Интернете. А если учесть, что наши дети, в отличие от их европейских сверстников, в большинстве своем никому не рассказывают о том, с чем столкнулись в Сети, то риск оказаться беззащитными перед преступниками возрастает еще больше. Даже если ситуация не развернулась столь опасно, сам по себе опыт встречи с порнографией и непристойностями — очень нежелательный и преждевременный опыт.

4.5 Как влияет на подростка интернет преследование

Постоянные оскорбления и изощрённое преследование, пускай и виртуальное, — это мощное испытание, особенно для неокрепшей подростковой психики. Ребёнку кажется, что за ним постоянно наблюдают, он находится в напряжении, ощущает дискомфорт. Как только кто-то становится жертвой травли, так сразу к нему приходит ощущение полной беспомощности. Словесные аргументы или просьбы оставить в покое не имеют шансов в борьбе с анонимной кибермоббинг группой. Низкая самооценка жертвы обостряет ситуацию отчаяния и беспомощности. Оставшись «наедине» с преследователями, трудно ожидать помощи или поддержки со стороны: если негативное видео попало в сеть, то за короткий период времени оно наберет большое количество просмотров. Как следствием может стать незамедлительная социальная стигматизация (появление ярлыка) жертвы.

Невидимое психологическое давление представляет большую опасность для здоровья.

- Между эпизодами травли человек испытывает страх, грусть, злость, неловкость и другие отрицательные эмоции.
- Он теряет интерес к своим увлечениям, начинает их стыдиться. Ему больше нигде черпать позитив.
- На фоне бессилия и безнадёжности развивается депрессия.
- Школьники, которые подвергаются давлению, находятся в состоянии хронического стресса, у них снижается успеваемость, страдает самооценка.
- Появляются головные боли, бессонница, физическая слабость, нарушается внимание.

4.6 Как понять, что ваш ребёнок подвергся интернет преследованию

К сожалению, далеко не во всех семьях существуют доверительные отношения. Дети склонны умалчивать проблему — кто-то стесняется, а кто-то просто боится реакции родителей. Проявите простую наблюдательность — и вы сами поймёте, что ситуация вышла из-под контроля.

Если ребёнок при вас выключает компьютер или прячет телефон, нервничает во время пользования гаджетами, стал менее охотно общаться с друзьями, потерял интерес к школе, проблема наверняка существует.

4.7. Что делать, чтобы ребенок не стал жертвой интернет преследованию

1. Научить детей правилам безопасности в Сети, постараться наладить открытые отношения с подрастающим поколением и будьте готовы всегда прийти на помощь. Ведь от интернет-травли не застрахован никто — ни коммуникабельный подросток, ни школьник-интроверт, ни студент или молодой специалист.
2. Объяснить подростку, что всё, что вы выкладываете в Сеть, любой желающий может использовать против ребенка. Поэтому он должен хорошо подумать, прежде чем оставлять на страницах интернета информацию со своими данными (адрес, телефон, номер школы).
3. Объяснить подростку, что следует изучить настройки конфиденциальности в своей социальной сети. Он можете выбрать тех, кто будет просматривать его профиль, оставлять комментарии и писать в приват. Также в его силах — заблокировать доступ нежелательным лицам или отправить жалобу на обидные сообщения.
4. Объяснить подростку, что важно ограничить любые взаимоотношения с пользователями, которые проявляют к нему агрессию, неприятно шутят.
5. Объяснить подростку, что важно обращаться за поддержкой к учителям и родителям.
6. Важно следить за тем, что ребенок делает в интернете, и быть готовым помочь ему в трудной ситуации.
7. К сожалению, часто бывает так, что дети не хотят говорить родителям о таких вещах, а сами взрослые не замечают проблем. Поэтому хорошо бы хотя бы держать в голове, что кибербуллинг — существует и он может вести к серьезным психологическим сложностям.
8. В России есть горячая линия для подростков, столкнувшихся с преследованиями в интернете
9. Уважайте ценность виртуальной жизни для подростка. Опасно недооценивать, насколько большую роль для ребенка играет интернет. Общение в чатах, соцсетях и мессенджерах для него равноценно реальной встрече с друзьями. Поэтому если взрослые будут жестко ограничивать доступ к этим ресурсам, скорее всего, ребенок постарается делать это тайно. А в сложной ситуации он обратится за помощью не к родителям, которые «предупреждали», а к виртуальным друзьям. Поэтому — надо построить разумный компромисс между развлечением и конструктивной деятельностью. Соблюсти баланс между строгостью и заботой — настоящее искусство родителя. И ему можно обучиться.
10. Научите ребенка мерам безопасности в интернете. То, что кажется очевидным (не размещать компрометирующие фото и личную информацию, не давать незнакомцам свои пароли и коды и т.д.), для детей может быть ново и непонятно. Поэтому очень важно объяснить, какие уязвимые моменты бывают у сетевого общения, и научить их избегать.

11. Установите правила. Бесконтрольный доступ в Сеть дает ощущение вседозволенности. Замечено, что подростки ведут себя в интернете гораздо сдержаннее, когда знают, что их сообщения могут увидеть родители. Полезно установить родительский контроль и регулярно беседовать с ребенком о правилах поведения в интернете. Поговорите о его виртуальных друзьях, увлечениях и занятиях в Сети. И обязательно объясните причину этого. В реальной жизни всегда интересуетесь, где и с кем он проводит свободное время. Логично, что хочется быть уверенным в его безопасности в цифровом пространстве.

12. Обучите детей сетевому этикету.

Поведение в Сети должно быть таким же вежливым и сдержанным, как и за ее пределами. Мы не оскорбляем первых встречных на улице, не вступаем в откровенные разговоры с незнакомцами — эти же принципы должны работать в интернете.

Никто не может гарантированно застраховаться от буллинга. Если стало известно о подобном, можно предпринять следующее:

- сообщите о нарушителе администрации ресурса, на котором это происходит;
- сохраните все письма, скриншоты, сообщения, которые подтвердят факт запугивания;
- если вы знаете нарушителя лично, обратитесь в школу, где учителя смогут принять меры;
- если ваш ребенок является пассивным зрителем киберзапугивания, объясните, что подобное поведение только поощряет агрессора, и обязательно примите меры, которые могли бы это прекратить.

13. Родители должны подробно расспросить ребёнка о случившемся прецеденте травли и информировать о нём школу. Взрослые могут также помогать детям и подросткам в противостоянии кибертеррору: например, могут сообщить полиции, выступить в качестве медиатора в разрешении конфликта.

14. Также необходимо сохранить свидетельства этого события. Сделать копии полученных сообщений.

15. Сохраняйте спокойствие — вы можете еще больше напугать ребенка своей бурной реакцией на то, что он вам показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка. Не следует преуменьшать значение агрессии против вашего ребенка, но и пугать также не следует: нужно дать ребенку уверенность в том, что проблему можно преодолеть.

16. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание. Проговорите с ребенком ситуацию и внимательно его выслушайте. Обсудите простейшие правила безопасности при пользовании интернетом, дайте советы по дальнейшему предотвращению кибер-буллинга. Одноразовой беседы будет недостаточно — медийный иммунитет, как и биологический, не формируется раз и навсегда, а требует периодического обновления.

17. Совершенствование знаний и понимания в области медиакомпетенций родителей, педагогов и воспитателей — лучшая профилактика в борьбе с преследованием.

18. В рамках кампании против кибербуллинга некоторые создатели антивирусных программ создали новый интерактивный портал, который поможет родителям научиться замечать косвенные признаки кибербуллинга.

5. Интернет зависимость

В 2013 году сотрудники Фонда развития интернета и факультета психологии МГУ имени М. В. Ломоносова провели совместные исследования интернет зависимости. По результатам тестов выяснилось, что:

- 54% опрошенных школьников бесцельно «блуждают» по интернету более 6-8 часов в день, причем у каждого четвертого это вошло в привычку;
- у 52% респондентов появляются признаки апатии и депрессии из-за временного отсутствия интернета;
- 43% подростков пытаются самостоятельно контролировать время пребывания онлайн.

Более тревожные результаты получили сотрудники «Лаборатории Касперского» в 2016 году. Выяснилось, что по показателю интернет увлеченности российские подростки побили все рекорды: 56% против 51% в США и 40% в Европе. Причем на младшую возрастную группу (8-10 лет) приходится 40%, а на подростков от 14 до 18 лет – все 68%. И если в 2010 году ежедневно в интернет выходило 82% детей, то в 2016 – уже 92%. К аналогичным выводам пришли и аналитики Daily Storm, включив Россию в топ-15 зависимых от интернета наций. При ежедневном использовании цифрового пространства по 7 часов 17 минут россияне уступают филиппинцам, которые смотрят видео, общаются не меньше девяти часов. С наличием проблемы и результатами статистики интернет зависимости согласны психологи и других стран. Например, в Австралии, Индии, Китае, Японии, Италии и Южной Корее интернет-аддикция официально признана заболеванием. Хотя многие психиатры отказываются признавать интернет зависимость психическим расстройством, в мае 2019 года Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ) пересмотрела и опубликовала новый классификатор МКБ-11, включив в него диагноз «игровое расстройство».

Интернет зависимость – болезнь XXI века. Чаще всего с ней сталкиваются дети и подростки. Проблема возникает при стрессах, недостаточном внимании к ребенку внутри семьи, а также из-за гиперопеки родителей. Интернет-зависимость может привести не только к ухудшению психологического, но и физического здоровья ребенка. Интернет-зависимость называют аддикцией, т.е. отклонением в поведении, при котором у человека нарушается чувство реальности, теряется ощущение времени, утрачивается критическое мышление, ограничивается руководство своими поступками. Ребёнок становится менее активным, нарушается цикл сна и бодрствования. Наступает психическая и физическая зависимость. Механизм её формирования очень схож с никотиновой, алкогольной и наркотической, хотя при интернет-зависимости нет прямого действующего вещества. Это не химическая, а исключительно психическая зависимость, влияющая, впрочем, на те же рецепторы в центрах удовольствия. Между тем, перекладывая на электронные девайсы функции развлечения и воспитания детей, родители сами строят основу будущей интернет-зависимости.

У школьников подросткового возраста зависимость от интернета может говорить также о наличии психологических сложностей – нереализованности в кругу общения, проблемных отношений в семье, сложностей с учёбой, от которых подросток прячется в более успешной виртуальной жизни.

5.1 Основные типы интернет-зависимости молодежи:

1. Зависимость от веб-серфинга. Под этим видом подразумевается бессистемный и непрерывный поиск потоков информации. При посещении сайта с целью получения данных по конкретной теме через некоторое время внимание пользователя переключается, и он оказывается на постороннем ресурсе. Подобное поведение приводит к снижению продуктивности, перегрузу ненужной информацией, неспособности глубоко погрузиться в изучение темы. Основная причина кроется в хаотичном перечитывании обзоров, статей, форумов и комментариев.

2. Зависимость от онлайн-общения. Выражается в избыточном количестве друзей в социальных сетях, постоянном общении на форумах, в чатах, больших объемах переписки. В отличие от рядовых пользователей виртуального пространства, зависимые постоянно пытаются расширить свой круг общения, следят за количеством подписчиков, ежедневно заводят новые знакомства.

3. Игровая зависимость. Обычно характеризуется навязчивым увлечением сетевыми онлайн-играми. И если некоторые игроки так пытаются отдохнуть от перенапряжения, для

других турниры становятся манией из-за отсутствия хобби, скуки, желания повысить самооценку при получении виртуальных или реальных призов, почетных мест.

4. Игровая зависимость от тотализаторов, лотерей, онлайн-казино обычно появляется из-за финансовых проблем или жажды острых эмоций. Самый опасный вид зависимости – ощущение азарта и близость выигрыша еще активнее подталкивают игрока делать ставки, пополнять баланс игрового счета.

5. Киберсексуальное влечение выражается в посещении порносайтов, просмотре видеороликов и фотографий сексуального содержания, онлайн-общении с обменом интимными подробностями, тяге к киберсексу. Такая зависимость может стать причиной сексуальных расстройств, фертильности или импотенции в будущем.

Возникновение компьютерной и игровой зависимости характеризуется следующими стадиями:

Увлечённость на стадии освоения.

Она свойственна ребёнку в первый месяц после приобретения компьютера. Это необычно, забавно и чрезвычайно интересно. В этот период долгое сидение за компьютером не превышает одного месяца, а затем интерес идёт на убыль. Может произойти нормализация режима, при котором возникают паузы, когда ребёнок переключается на что-то более для него интересное. Но если выхода из данной стадии не происходит, то возможен переход во вторую стадию.

Состояние возможной зависимости.

Сильная погружённость в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, снижение уровня учебной мотивации, падение успеваемости, повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре. В общении любимой темой становится обсуждение компьютерной игры, происходит сужение круга общения, иногда нарушение сна и прочее.

Выраженная зависимость

Ребёнок не контролирует себя, становится эмоционально неустойчивым, в случае необходимости прервать игру начинает сильно нервничать, реагирует эмоционально или никак. В случае насильственного вмешательства в процесс игры, подросток может уйти из дома, много времени проводить у друзей. Неряшливость в одежде, безразличие ко всему, что не касается его увлечения, пропуски уроков, снижение успеваемости. Также становятся характерными тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой деятельности. Очень сильно заметно угасание интереса к общению, происходит полная замена друзей компьютером.

Клиническая зависимость

Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Наблюдаются серьёзные отклонения от нормы в поведении, реакциях, неадекватная эмоциональность либо заторможенность. Наличие импульсивности в поведении, истеричность, резкая смена эмоций в их крайнем проявлении, потеря способности различать вымысел и реальность. Отсутствие эмоционального и поведенческого самоконтроля. Подросток начинает слышать голоса, команды, взгляд отсутствующий, пустой, потухший, потеря аппетита и интереса к жизни. Наступают необратимые изменения в мозге подростка.

Не стоит, впрочем, диагностировать интернет-зависимость у каждого ребёнка, получившего доступ в Сеть. То, что современные дети некоторое время проводят онлайн и черпают информацию из интернета, – это нормально. Всё-таки мы живём в век цифровых технологий, и многие процессы действительно проще и удобнее осуществить виртуально.

Если поведение ребёнка не изменилось, успеваемость в школе не ухудшилась, настроение и самочувствие хорошее – причин для тревоги, скорее всего, нет. Когда же стоит обеспокоиться?

– Если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде (более 6 часов в неделю);

- Если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- Если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- Если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- Если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах "в сети";
- Если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.
- У ребёнка снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
- У ребёнка наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
- У ребёнка появилась необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
- Если ребёнок остаётся без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.

5.2 Причины интернет-зависимости

У детей младшей возрастной группы увлечение начинается с изучения окружающего мира, а первые симптомы появляются:

- **при стрессах**, которые возникают из-за частых ссор в семье, развода или смерти родителей. При периодическом использовании цифрового пространства эмоции становятся более яркими, особенно при получении виртуальных призов, лайков в социальных сетях.
- **при попытке избежать излишней опеки** со стороны родителей. Интернет становится единственным безопасным местом, где нет запретов, упреков и нравоучений.
- **при недостатке внимания**. Одна из самых причин интернет зависимости школьников. Именно в интернете ребенок пытается найти новых друзей, с кем можно поговорить, пообщаться, получить одобрение и поддержку.

В группе максимального риска обычно оказываются дети в возрасте от 14 до 18 лет. Особенности интернет зависимости у подростков возникают из-за нестабильного гормонального фона. Им также не хватает внимания и одобрения со стороны близких. Чаще всего психологи называют следующие причины:

- **попытки отстраниться от реального мира** из-за отсутствия взаимопонимания со сверстниками. Так ребенок пытается вернуть уверенность в общении, найти единомышленников.
- **застенчивости**. В виртуальном мире намного проще примерить новый образ, придумать игрового персонажа, изменить внешность, а при навыках работы с графическими программами и выдать себя за ребенка состоятельных родителей.
- **агрессии со стороны сверстников**. В этом случае у подростка появляется страх признаться родителям в эмоциональном или физическом насилии, но желание найти поддержку заставляет его окунуться в виртуальный мир.

Симптомы интернет зависимости схожи с психологическими признаками зависимостей других типов. При длительном отсутствии интернета быстро и часто меняется настроение. Часто подросток пытается оправдать необходимость и пристрастие к гаджетам, а при попытке родителей лишить их возникают конфликты. Кроме пренебрежения к собственному внешнему виду у подростка появляется апатия, нежелание общаться со сверстниками, расстройство внимания.

Когда же стоит беспокоиться:

- если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде; если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
- если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
- если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
- если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах;
- если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.

5.3 Профилактика интернет зависимости

К сожалению, утвержденного метода лечения интернет зависимости пока не существует. При первых признаках интернет зависимости психологи рекомендуют обеспокоенным родителям воспользоваться тестом самодиагностики, которую в 1995 году предложила доктор Кимберли Янг. Методика заключается в изучении 20 вопросов и получении на них ответов. В качестве профилактических мер эксперты советуют соблюдать несколько рекомендаций:

- Введите правило «день без интернета». На эти дни можно запланировать семейный отдых, посещение парка, аттракционов, семейный просмотр фильмов или поездки за город.
- Ограничивайте время пользования цифровыми устройствами. Установить лимит можно через настройки роутера или мобильного телефона, установив сервис родительского контроля. В качестве примера рекомендуем вам попробовать сервис [SkyDNS](#).
- Найдите интересное для подростка и родителей хобби.
- Определите и ликвидируйте первопричину увлечения виртуальным миром.
- Мотивируйте ребенка на общение в реальном мире и принятие участия в семейных делах.
- Увеличивайте физическую активность за счет посещения секций, кружков.
- Включайте компьютер только при необходимости.
- Не оставлять без внимания первые этапы знакомства ребёнка с интернетом: поговорить, объяснить основные правила онлайн-жизни, обратить внимание на возможность использования Сети для обучения и саморазвития.
- Объяснить правила компьютерной безопасности ребенку. Быть честным с ребенком. Объяснить к каким последствиям может привести чрезмерное увлечение компьютером. С детьми нужно изначально поговорить (но без «страшилок», нравучений и давления!), просто и понятно объяснив, почему долго сидеть за компьютером вредно.
- Установить чёткие рамки пользования интернетом. Важным шагом является установление так называемого родительского контроля. Это специальный софт, с помощью которого можно контролировать, как долго ребёнок сидит в Интернете, какие сайты посещает, что делает. Более того, программы родительского контроля способны не только информировать родителей о деятельности ребёнка, но и регулировать время его нахождения в Сети, блокировать те или иные сайты или устанавливать допустимую продолжительность работы на них.
- Приобщать ребёнка к домашним обязанностям, ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
- Научить ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
- Будьте примером для детей. Обратите внимание на то, как вы проводите свой досуг, если вы все свободное время проводите, уткнувшись в гаджет, то ребенок невольно «копирует» вашу модель поведения. Тогда не удивляйтесь, почему ваше чадо много проводит времени за компьютером.

- Начните с себя. Оторвитесь от работы или другого пусть даже очень важного на первый взгляд занятия. Выкроите минутку. Предложите ребёнку заняться игрой «оффлайн» (как сказали бы те, кто проводит много времени во всемирной сети).
 - Наладьте контакт. Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости.
 - Не критикуйте. Для взрослого человека критика может быть стимулом для развития. Но для подростка, чья самооценка часто реактивна и зависит от мнения окружающих, она болезненна.
 - Сначала говорите про чувства, потом про действия. Ещё одна ошибка подавляющего числа родителей заключается в том, что, слыша о проблеме у сына или дочери, они сразу предлагают готовое решение. Но первое, что нужно сделать, это разделить чувства. Иногда достаточно просто выслушать ребёнка, чтобы он сам увидел пути разрешения ситуации.
- Иногда, вышеперечисленных рекомендации бывает недостаточно для решения проблемы. В таком случае мы рекомендуем вам обратиться за помощью к специалисту. Квалифицированный психолог или психотерапевт поможет справиться с этой зависимостью.**

5.4 Последствия интернет-зависимости

Из-за отсутствия единой системы диагностики и лечения психологи сравнивают киберзависимость с бомбой замедленного действия. Если на первых этапах зависимость в сети интернет выражается снижением аппетита, нарушением распорядка дня, фаз сна, то на последней стадии мания может стать причиной суицида.

При оптимистичном развитии сценария у зависимого может пропасть интерес к друзьям, окружению, реальному миру. Из-за снижения коммуникативных навыков у подростка возникают сложности с поиском фраз для формулирования мысли, а систематический пропуск приемов пищи и нарушение сна снижает сопротивляемость инфекциям.

На второй стадии обычно появляются проблемы с успеваемостью, запоминанием информации, способностью обучаться. Появление различных синдромов, таких как синдром навязчивых действий, служит сигналом о развитии патологий нервной системы.

Не стоит забывать и о появлении физических заболеваний. Из-за сидячего образа жизни атрофируются мышцы, развивается остеохондроз, сколиоз, заболевания сердечно-сосудистой системы.

6. Физическое здоровье и интернет

Компьютеры есть у нас и в офисах и дома. Нередко можно увидеть картину, что даже маленькие дети, которые с только начинают ходить и еще не разговаривают, уже умело могут выполнять простейшие манипуляции с этим электронным устройством. Компьютер ускорил многие технологические процессы, а также упростил социальное общение между людьми. Не стоит забывать, что каким бы хорошим помощником, ни был компьютер, он может нести непоправимый вред здоровью человека. Длительная, неправильно организованная работа за компьютером, способна повысить риск развития различных заболеваний органа зрения, мышц, суставов, внутренних органов и систем организма.

- из-за работы за монитором компьютера страдает зрение человека. Нередко при длительной работе за компьютером глазные мышцы перенапрягаются, человек гораздо реже моргает, роговица не увлажняется должным образом, появляются болезненные ощущения в глазах, становится больно моргать, ими шевелить, появляется жжение, либо ухудшается четкость зрения и двоится в глазах чтобы избежать проблем, связанных со зрением, монитор должен стоять не ближе чем в 45 сантиметрах от глаз, а верхняя точка монитора должна быть не ниже уровня глаз. Экран монитора не должен быть повернут в

сторону окна (слева). В темное время суток, работать с компьютером, где единственным источником света является монитор, нельзя.

Избежать неприятных ощущений, связанных с глазами, возможно, если раз в полчаса отвлекать взгляд от экрана делать гимнастику для глаз или, хотя бы, просто мигать, смотреть вдаль.



– хотя и кажется, что при работе с компьютером тело достаточно расслабленное, но это не так. Сидячее положение в течение длительного времени приводит к стесненной позе. Сидя за компьютером, ребенок (или взрослый) должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение, и не изменять его до конца работы. Из-за стесненной позы возникают напряжение шеи, мышц головы, рук и плеч, проблемы с позвоночником. Нередко, люди длительно работающие с компьютером, подвергаются заболеваниям суставов кистей рук (так называемый туннельный синдром). При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

– Малоподвижный образ жизни часто приводит к ожирению. Чтобы не возникли проблемы со здоровьем, связанные с длительным пребыванием у монитора, сидеть за компьютером надо в правильной позе, снимать нагрузку с позвоночника откидываясь на спинку стула, каждый час делать перерывы, во время которых двигаться, вставать, походить, сделать несколько простых упражнений (приседание, наклоны вперед, бег на месте и т.д.) или хотя бы пройтись по лестнице.

– Так же должна быть правильно подобрана мебель.

– Сбалансированное питание, богатое витаминами и микроэлементами, тоже будет не лишним.

– психическая нагрузка. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область весьма мало изученна, поскольку современная мультимедиа-техника появилась лишь недавно. Но, безусловно, длительное пребывание за экраном монитора, особенно детей, отрицательно влияет на психическое состояние здоровья. Поэтому, лучше ограничить пребывание за компьютером детей до 15 – 60 минут в день.

– Чтобы работа за компьютером не отражалась на здоровье, стоит правильно им пользоваться, не засиживаться часами у монитора, делать перерывы.



Рассмотрим некоторые векторы изменений, связанных с высшими психическими функциями.

– Память. У детей, активно пользующихся поисковыми системами Интернета, по-другому начинает функционировать память: в первую очередь запоминается не содержание какого-либо источника информации в Сети, а место, где эта информация находится, а еще точнее «путь», способ, как до нее добираться. Взрослые сами понемногу перестают запоминать телефоны, адреса и другую ежедневно необходимую информацию, которая раньше естественно удерживалась в нашей памяти. Дети же с рождения живут в цифровом мире. Доступность практически любой информации в любое время с раннего возраста меняет структуру мнемонических процессов. Память становится не только «неглубокой», но и «короткой» («клиповое мышление»). У детей и подростков формируются другое запоминание, другая память, другие механизмы удержания информации.

– Внимание. Средняя продолжительность концентрации внимания по сравнению с той, что была 10–15 лет назад, уменьшилась в десятки раз. Если прежде ребенок на уроке мог удерживать внимание в течение 40 минут, и это считалось нормой, то сейчас в классе на такую сосредоточенность способны буквально единицы.

– Мышление. Особенности внимания, а также процессов восприятия тесно связаны с широко обсуждаемым феноменом «клипового мышления». Маршалл Маклюэн, теоретик XX века, писал о том, что медиа - это не просто информационные каналы, и они не только поставляют материал для наших мыслей, но еще формируют наше мышление. Формирование «клипового мышления» началось задолго до Интернета — как только у телевизора появилось большое количество каналов и возможность их легко переключать. Оно построено скорее на визуальных образах, чем на логике и текстовых ассоциациях, и предполагает переработку информации короткими порциями. О существовании и особенностях «клипового мышления» спорят с 1990-х годов, и некоторыми исследователями оно рассматривается как защитная реакция на информационную перегрузку. Феномен клипового мышления — признак того, что мы переживаем важнейший момент в нашей интеллектуальной и культурной истории — момент перехода от одной модели мышления — линейной — к другой, совершенно на нее не похожей — сетевой.

– В то же время в жизни цифрового поколения есть немало преимуществ, обретенных благодаря эпохе Интернета. Возьмем, например, загадочный и ошеломляющий феномен детской многозадачности, который также связан с мышлением. Мы, взрослые, нередко наблюдаем картину, когда ребенок, сидя за компьютером, одновременно общается в чате, занимается поиском в Сети, скачивает музыку, отслеживает обновления френдленты, периодически разговаривает по скайпу, слушает музыку из плеера, пытается делать домашнее задание и при этом пьет сок и жует бутерброд. Такой режим деятельности характерен не только для работы за домашним компьютером — это происходит и на уроках в школе. Если педагог или тренер будет понимать суть происходящего, его не будут раздражать дети, которые на первый взгляд невнимательны и стремятся заняться посторонними делами. Другой образ жизни предполагает другой темп, надо успеть многое увидеть, сделать, на многое отреагировать. Феномен многозадачности характерен для представителей цифрового поколения и не свойственен взрослым людям, которые в нормальном состоянии, как правило, могут эффективно заниматься лишь чем-то одним. Основное препятствие для эффективности многозадачности — скорость, с которой определенный участок префронтальной коры головного мозга обрабатывает информацию: позволяет планировать долговременные цели, запоминать незаконченные задачи, отвечать за разделение больших заданий на мелкие части и доводить их до завершения. Информацию, связанную с одним делом, кора успевает обработать, с двумя — уже сложнее, скорость обработки значительно уменьшается. В то же время эта скорость может существенно возрастать благодаря практике и тренировкам. Что и происходит с нашими

детьми в перенасыщенном инфокоммуникационном потоке. Навигация в Сети предполагает многозадачность, дети, включенные в этот процесс, с ранних лет вырастают нацеленными на одновременное решение различных задач. Соответственно и их мозг начинает работать в другом режиме.

7. Цифровая грамотность и цифровая компетентность

В информационном обществе понятие «грамотность», которое всегда было связано с образованием и предполагало единство трех важнейших компетенций (чтение, письмо и счет), существенно расширило свои границы. Появились и активно разрабатываются в рамках системы образования понятия «компьютерной грамотности», «информационной грамотности», «медиаграмотности», «ИКТ-грамотности». В последнее время все более востребованным становится понятие «цифровой грамотности». В нем, с одной стороны, исследователи пытаются объединить все виды грамотности, связанные с использованием инфокоммуникационных технологий, с другой — выделить те виды компетенций, которые необходимы в современном мире в связи с высоким уровнем распространения Интернета. Появление этого понятия связано с пятой по счету революцией в области грамотности — изобретением Интернета. Термин «цифровая грамотность» в книге с одноименным названием был популяризован в 1997 году Полом Гилстером. Он определил цифровую грамотность как способность критически понимать и использовать информацию, получаемую посредством компьютера в различных форматах из широкого диапазона источников. Понятно, что этот термин возник и стал востребованным в связи с «оцифровкой» реальности и со стремительным распространением Интернета. Более широко это определение было конкретизировано Аланом Мартином, который под цифровой грамотностью понимал осознание, установки и способность отдельных лиц надлежащим образом использовать цифровые инструменты и средства для идентификации, доступа, управления, интеграции, оценки, анализа и синтеза цифровых ресурсов, для построения новых знаний, а также общения с другими людьми с целью конструктивных социальных действий в контексте конкретных жизненных ситуаций.

Сегодня, когда мы видим, как легко трехлетние малыши обращаются с айпадами, вопрос, что первично — цифровая грамотность или академическая, больше не шокирует. Становится все более очевидным, что необходимое условие создания новой школы — это педагоги, обладающие цифровой грамотностью, или цифровой компетентностью, и умело использующие эти компетенции для формирования как академической, так и цифровой грамотности у своих учеников.

Цифровая компетентность - Анализ существующих определений показывает, что это активно развивающаяся концепция, в которую постоянно вносятся изменения в соответствии с усовершенствованием инфокоммуникационных технологий. Большинство авторов включает в понятие цифровой компетентности способности и навыки эффективно использовать цифровые технологии в повседневной жизни, навыки критической оценки технологий, мотивацию к участию в цифровой культуре, а также технические навыки, связанные чаще всего с компьютерной грамотностью. Дальнейшее развитие понятие цифровой компетентности получает в представлениях о цифровой культуре и цифровом гражданстве. Сегодня цифровая культура — это часть повседневной культуры гражданина информационного общества, и она также должна регламентироваться посредством законов и этических правил поведения, правил безопасности, совместно созданных гражданами этого общества. Цифровой мир предъявляет новые требования к своим гражданам: знать и уметь что-то по-прежнему важно, но уже недостаточно, поскольку это дает лишь статичную картинку. Поэтому, говоря о цифровой компетентности, мы имеем в виду не только знания и навыки пользователя, но также его мотивацию и ответственность.

В контексте культурно-исторической психологии в широком социальном и психологическом смысле компетентность понимается как «знание в действии». Ее слагаемые: знания, умения, мотивация на выполнение задачи, а также чувство ответственности за выполнение обязанностей и достижение поставленных целей. Таким образом, цифровая компетентность — это не только сумма общепользовательских и профессиональных знаний и умений, которые представлены в различных моделях ИКТ-компетентности, но и установка на эффективную деятельность и личное отношение к ней, основанное на чувстве ответственности.

С ответственностью как компонентом цифровой компетентности связано понимание прав и обязанностей цифрового гражданина, правил поведения в цифровом мире. Вопросы, связанные с ответственностью, напрямую соотносятся с проблемой безопасности современных инфокоммуникационных технологий для детей и подростков. Эффективное использование всех возможностей ИКТ для обучения и самообразования возможно лишь в сочетании со стремлением минимизировать риски, которые могут нести новые технологии. Сюда входит не только обеспечение технической безопасности себе и ребенку, но и обращение к специальным службам в случае столкновения с угрозами в Интернете, понимание, чего не нужно делать в процессе онлайн-коммуникаций (вне зависимости от степени анонимности), понимание, что в Интернете, как и в реальной жизни, надо быть осторожным. Цифровая компетентность — это в том числе знания и умения, позволяющие взрослым и детям использовать Интернет безопасно и критично. Глобальность и всеохватывающий характер Интернета, его проникновение в разные сферы жизни человека требуют проявления цифровой компетентности в разных видах деятельности. Мы выделяем четыре сферы жизнедеятельности человека, в которых в полной мере проявляются и возможности, и риски интернет-пространств. Это информационная среда (создание, поиск, отбор, критическая оценка контента), сфера коммуникации (создание, развитие, поддержание отношений, самопрезентация, идентичность, репутация), сфера потребления (использование Интернета в потребительских целях: заказы, услуги, покупки и др.) и техносфера (владение компьютером и программным обеспечением и в первую очередь техническая безопасность).

Недостаточно понимая и не осознавая проблем, которые существуют в цифровом мире, мы, взрослые, неправильными действиями или своим бездействием в нем, сами превращаемся в дополнительный фактор риска. Такое понимание рисков, обусловленных развитием современных инфокоммуникационных технологий, требует от детей и взрослых формирования социально ответственного отношения к своей деятельности в Сети. На взрослых налагаются дополнительные обязательства по взаимодействию с детьми, чтобы снизить такие риски и предотвратить возможный будущий ущерб. Этот вид социальной ответственности является важнейшей составляющей цифровой компетентности и взрослых, и детей.

Рассматривая цифровую компетентность как сложный комплексный феномен, определяющий жизнедеятельность человека в информационном обществе, мы включаем в нее четыре вида компетентности:

1. **Информационная и медиакомпетентность.** Это знания, умения, мотивация и ответственность, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации и ее критическим осмыслением, а также с созданием информационных объектов с использованием цифровых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео).
2. **Коммуникативная компетентность.** Это знания, умения, мотивация и ответственность, необходимые для различных форм коммуникации (электронная почта, чаты, блоги, форумы, социальные сети и др.), совершаемых с различными целями.
3. **Техническая компетентность.** Это знания, умения, мотивация и ответственность,

позволяющие эффективно и безопасно использовать технические и программные средства для решения различных задач, в том числе использования компьютерных сетей, облачных сервисов и т. п.

4. Потребительская компетентность. Это знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие решать с помощью цифровых устройств и Интернета различные повседневные задачи, связанные с конкретными жизненными ситуациями, предполагающими удовлетворение различных потребностей.

Как и феномен цифровой компетентности в целом, каждая из компетентностей, входящих в его состав, имеет компоненты, связанные с мотивацией и ответственностью. Мотивационный компонент предполагает формирование осмысленной потребности в цифровой компетентности как основы адекватной цифровой активности, дополняющей жизнедеятельность человека. Компонент ответственности включает, помимо обозначенных выше, компетенции по онлайн-безопасности: умения и навыки обеспечения безопасности во время коммуникации и при работе с информацией в Интернете, обеспечения безопасности в решении задач, связанных с потреблением, посредством Интернета, а также технической безопасности.

7.1 Техническая онлайн-компетентность

Техническая компетентность как вид цифровой компетентности — это способность и готовность эффективно и безопасно использовать компьютер, соответствующее программное обеспечение и Интернет для решения различных задач, а также мотивация на дальнейшее развитие своих технических знаний и умений, их ответственное и безопасное применение не только в повседневной жизни, но и в образовательном процессе. Формирование и развитие компетенции обучающихся в области использования информационно-коммуникационных технологий на уровне общего пользования входит в требования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Компетентность включает владение информационно-коммуникационными технологиями, основами информационной безопасности, умением безопасно использовать средства информационно-коммуникационных технологий и сети Интернет. Таким образом, техническая компетентность пользователя является базовой для развития информационной, коммуникационной и потребительской компетентности. При общем рассмотрении, техническая компетентность интернет-пользователя включает в себя четыре основных компонента:

- Способность и готовность использовать технические устройства, а также осваивать новые информационные технологии по мере их развития.
- Способность и готовность работать с программным обеспечением, а именно: выбирать, устанавливать, настраивать и использовать приложения разного типа.
- Способность и готовность устанавливать и настраивать соединение с Интернетом и работать в Сети.
- Способность и готовность ответственно и безопасно использовать технические устройства, программное обеспечение и Интернет.

Техническая компетентность необходима для эффективной деятельности в цифровом мире. Активное развитие ИКТ потребовало изменений во всех сферах общественной жизни, в том числе в образовательной среде. Школе отводится важная роль в формировании компетентных и ответственных граждан цифрового мира.

7.2 Риски и их профилактика

Опираясь на «три кита» Интернета, рассмотрим технические риски, с которыми

сталкиваются его пользователи.

1. Риски, связанные с «железом». Компьютер представляет собой довольно сложное электронное устройство, вследствие чего его работа неизбежно подвержена сбоям. Последствия большинства мелких сбоев остаются незамеченными для пользователей, так как программное обеспечение справляется с ними. Однако некоторые ошибки в работе «железа» могут привести к утрате работоспособности отдельных подсистем или даже всего устройства. Аппаратный ремонт персональных устройств, как правило, требует вмешательства профессионалов.

2. Риски, связанные с программным обеспечением. Программное обеспечение также подвержено ошибкам, которые могут привести к непредвиденному поведению программы, потере или порче данных, уязвимостям в безопасности. Эти риски связаны как с вредоносными программами, так и с проблемами при использовании прикладного программного обеспечения и ошибками в работе ПО.

3. Риски, связанные с Сетью. Нарушения в работе Сети не влияют на работоспособность «железа» и ПО, однако могут нарушить привычный процесс использования Интернета: пользователь может потерять доступ к данным, хранящимся в «облаке», информации в Интернете, общению с коллегами и друзьями. Отдельный класс рисков, связанных с работой Сети, представляют риски кражи конфиденциальных данных и заражения устройства вредоносным ПО, которое в основном распространяется через Интернет.

Ниже мы остановимся на двух основных типах технических рисков: краже персональных данных и нарушении работы устройства. Это главные проблемы, с которыми чаще всего сталкиваются как дети, так и взрослые. Взлому и краже личных данных чаще всего подвергаются аккаунты социальных сетей и почтовые аккаунты, системы онлайн-оплаты и интернет-банкинга. Как правило, это происходит вследствие установки на компьютер вредоносного ПО, целенаправленных действий хакеров-злоумышленников, а также неосторожности и несоблюдении правил конфиденциальности данных. Нарушение работы устройства подразумевает как абсолютную невозможность его включения и работы (например, если троян-блокировщик занял весь монитор баннером с просьбой перевести деньги по указанному номеру), так и ухудшение его обычной работы (например, снижение скорости передачи данных).

7.3 Рекомендации по безопасному использованию Wi-Fi от Google

- Обращайте внимание на адрес сайта: кажется, ли он подлинным? Удостоверьтесь, что он начинается с комбинации `https://` — это значит, что ваше соединение с веб-сайтом зашифровано и злоумышленникам будет сложнее получить ваши личные данные. Кроме того, в некоторых браузерах рядом с обозначением протокола `https://` отображается значок замка: это значит, что соединение защищено и более безопасно.
- При подключении через общедоступную сеть Wi-Fi любой желающий может отследить информацию, которой обменивается ваш компьютер и точка доступа. Не пользуйтесь платежными системами и другими важными сервисами при работе с таким соединением.
- При использовании Wi-Fi у себя дома обязательно защитите сеть паролем. Не используйте пароль, предлагаемый по умолчанию, он может быть известен злоумышленникам. Следуйте инструкциям интернет-провайдера и используйте собственную комбинацию символов. В настройках точки доступа выбирайте протокол WPA2 — на сегодняшний день он наиболее эффективен.
- Более подробные рекомендации по безопасности в Сети — на образовательном портале Google «Полезно знать»: <http://www.google.ru/intl/ru/goodtoknow/>.

7.4 Профилактика рисков

Способы доступа в Интернет различаются по степени надежности: некоторые могут представлять угрозу компьютеру и личным данным. Особенно это актуально при использовании публичных Wi-Fi-сетей, например, при подключении к бесплатной сети Wi-Fi в кафе. Следует учитывать, любой человек может перехватить данные, передаваемые между точкой доступа и вашим устройством. Для этого ему достаточно находиться в зоне действия сети. Иногда (в некоторых случаях это касается и проводных сетей) злоумышленник может незаметно встроиться в обмен данными между пользователем и удаленным сервером. При этом он может по своему усмотрению прерывать отправки части данных или отправлять от имени пользователя измененные данные. Получается, что весь обмен данными проходит через компьютер третьего лица, конфиденциальность информации может быть нарушена, а приватные данные станут доступны злоумышленникам. Дети и подростки в этом отношении особенно уязвимы. По данным исследования Фонда Развития Интернет, минимум половина школьников в России пользуются для выхода в Интернет смартфонами, планшетами и другими переносными устройствами, оборудованными Wi-Fi модулями, а около 5% детей использует для доступа в Сеть компьютеры, находящиеся в общественном пользовании.

7.5 Надежные пароли

Для доступа к различным интернет-ресурсам и сервисам (электронная почта, социальные сети, личный кабинет в интернет-магазине и др.) часто требуется заводить учетные записи с уникальным именем пользователя (логин) и паролем. Считается, что никто, кроме самого пользователя, не знает его пароль. Это не всегда так. Данные исследований показывают, что только половина опрошенных школьников никому не давала пароли от своих аккаунтов в социальной сети или электронной почте. Каждый пятый делился паролями с близкими друзьями, каждый десятый с родителями. При этом единицы давали пароль от аккаунта незнакомым людям. Достоинство использования пароля для защиты учетной записи — простота реализации.

Недостатки — возможность компрометации или подбора пароля. Существуют и другие более сложные методы, например, биометрические пароли или ключи аутентификации. Они чаще всего используются в корпоративной работе. При биометрической аутентификации в качестве пароля используются уникальные характеристики каждого индивидуума, их невозможно потерять, передать, забыть. Уникальность биометрических характеристик является хорошей защитой от воровства или мошенничества. Сегодня уже действуют методы биометрической аутентификации по отпечаткам пальцев, по радужной оболочке глаза, а также системы распознавания речи. В будущем нас ждет аутентификация на основе анализа ДНК, походки человека, форме ушной раковины и даже запаха. Но это — технологии будущего, а пока наиболее распространенной схемой аутентификации в Сети остаются логин и пароль. Таким образом, безопасность при создании, использовании и хранении паролей имеет большое значение.

Безопасность при аутентификации обеспечивается соблюдением нескольких ключевых элементов: надежность, разнообразие и правильное хранение паролей. Надежность пароля напрямую зависит от его длины и сложности. Разнообразие предполагает использование разных паролей для разных учетных записей и регулярное изменение пароля. Необходимо также обеспечивать защиту записанных паролей и особенно внимательно относиться к защите аккаунта в электронной почте, через которую происходит регистрация на других ресурсах. Существуют автоматизированные службы, помогающие генерировать и хранить пароли от разных сервисов. Более подробные рекомендации по созданию надежных паролей на портале Google «Полезно знать»:

7.6 Защита личных данных и другой конфиденциальной информации в Интернете

Право на неприкосновенность частной жизни — фундаментальное право человека, находящееся на одном уровне с правом на жизнь и свободой совести. Оно действует и в виртуальной среде. Современные школьники с легкостью и энтузиазмом пользуются самыми различными сервисами и приложениями: пишут в Facebook, выкладывают фотографии в Instagram, «чекинятся» с помощью Foursquare (геолокационный сервис, помогающий пользователям узнать, где были их друзья, и найти новые интересные места, чтобы провести время), используют карты для навигации, заказывают такси с помощью мобильных приложений и т. п. Но мало кто задумывается, что эти сервисы умеют определять местоположение пользователя и используют это в своих целях. Location-based service — тип информационных и развлекательных услуг, основанных на определении текущего местоположения мобильного устройства пользователя. Некоторые сервисы, основанные на местоположении (например, Foursquare), являются развлекательными и построены по принципу социальных сетей, некоторые сервисы помогают работать с местоположением (карты, навигаторы, пробки) и больше используются в практических целях. LBS-сервисы в наше время стали незаменимы для многих людей. Такие сервисы позволяют быстрее и проще получить нужную информацию. В частности, при работе с онлайн-сервисами на мобильных телефонах использование LBS-функций позволяет получить контент, связанный с местом нахождения пользователя. Однако активное использование LBS делает особенно актуальным вопрос конфиденциальности пользовательских данных.

Важно научить юных пользователей Интернета внимательно относиться ко всему, что они сами размещают о себе в Сети. В различных интернет-сервисах можно включить специальные настройки приватности и делиться определенной информацией с ограниченным кругом лиц, а сервисы автоматического определения местоположения, о которых шла речь выше, можно в принципе отключить (родителям это желательно сделать на мобильных устройствах ребенка). Одновременно важно объяснить детям, насколько важно оставлять определенную информацию за пределами социальных сетей: например, не делать «чекинов» в каждой точке маршрута в течение дня или не сообщать в социальной сети, что вся семья уехала в отпуск на несколько месяцев, оставив пустой квартиру. В отличие от взрослых современные подростки настолько привыкли открыто делиться информацией в социальном пространстве, что не всегда понимают, что в определенных случаях следуют соблюдать осторожность и элементарную бдительность.

Конфиденциальности, которые позволяют пользователям управлять тем, как они распространяют личную информацию. В первую очередь, это возможность делать посты доступными не для всех пользователей Сети, а сегментировать их по кругам. Также в распоряжении пользователей находятся настройки оповещения, которые позволяют ограничить круг ваших контактов, и прозрачные настройки защиты профиля. В Google+ встроены специальные настройки безопасности для детей. Более подробную информацию смотрите на сайте Центра безопасности Google+: <http://www.google.com/intl/ru+/safety/>.

YouTube

Если вы загружаете домашнее видео на YouTube и хотите, чтобы оно было доступно только вам или кругу ваших друзей, выберете при загрузке видео вариант «Не в списке» или «Личное».

Google Talk и чат Gmail

Когда вы общаетесь в чате в Gmail или Google Talk, вы можете выключить запись чата. В этом случае история ваших разговоров не будет сохраняться в аккаунте Gmail (ни у вас, ни у вашего собеседника). Запись отключается для текущего и всех последующих чатов с этим собеседником, даже если вы закроете и снова откроете окно чата или если

новый разговор будет только через несколько месяцев. Выключить и снова включить запись чата необходимо для каждого собеседника в отдельности.

Gmail

Gmail был создан, чтобы сделать работу с электронной почтой удобнее, и мы постоянно совершенствуем технологии, направленные на обеспечение безопасности пользователей и защиту персональных данных. Среди таких технологий инструменты проверки на вирусы, фильтрация спама, доступ по протоколу HTTPS и двухэтапная аутентификация.

«Просмотр улиц»

В целях соблюдения конфиденциальности и защиты личных данных пользователей в проекте «Просмотр улиц» на картах Google используется специальная технология, которая автоматически «размывает» лица людей и автомобильные номера. Мы так же предоставляем пользователям простые инструменты, с помощью которых можно потребовать «размыть» любые личные изображения, фотографии родных, личного автомобиля или дома.

Blogger

По умолчанию блоги в Blogger общедоступны, то есть их может просматривать любой пользователь. Если вы хотите ограничить круг людей, имеющих доступ к вашему блогу, в разделе «Читатели блога» выберите «Только выбранные мной читатели» и укажите адреса их электронной почты, чтобы отправить приглашения.

Google для мобильных устройств и сервисы геолокации

Некоторые из мобильных приложений Google, такие как «Поиск», «Карты» и «Локатор», включают в себя функцию определения географического местоположения пользователя. Многих родителей беспокоит, что их дети отправляют другим пользователям данные о своем местонахождении. Поэтому в Google разработали специальные настройки конфиденциальности для мобильных приложений, которые вы можете установить по своему усмотрению.

«Поиск».

При первом использовании «Поиска» на мобильном устройстве пользователю потребуется указать, разрешает ли он определять свое местонахождение. Для мобильных устройств, работающих на Android, на странице настроек браузера можно полностью отключить функцию определения местоположения или очистить список сайтов, которым вы ранее дали на это разрешение. На других платформах, таких как BlackBerry или iPhone, можно отключить эту функцию непосредственно в приложении.

«Карты».

«Карты Google» используют функцию определения географического положения, встроенную в браузер. «Карты» определяют ваше местоположение на основе данных браузера только в том случае, если вы дали на это согласие. При первом использовании функции «Мое местоположение» браузер попросит вашего согласия на отправку координат в «Карты Google». В случае отказа данные о местоположении не будут отправляться в «Карты Google», а функция «Мое местоположение» будет отключена.

«Локатор».

«Локатор Google» позволяет устанавливать настройки доступа к информации о вашем местоположении и самостоятельно выбирать, когда сообщать свои координаты внешним пользователям. Прежде чем другой пользователь сможет получить информацию о том, где вы находитесь, вы должны будете добавить его в друзья и отправить ему запрос либо принять от него запрос местоположения и отправить в ответ собственные данные. Чтобы прекратить отправку друзьям информации о своем географическом местоположении, достаточно выйти из аккаунта и отключить «Локатор Google» в меню конфиденциальности. Это можно сделать в любой момент. На устройствах Android можно отключить функцию определения местоположения для всех приложений и веб-сайтов. Для этого перейдите в меню «Настройки» во вкладку «Местоположение и

безопасность» или «Координаты». Если приложение или вебсайт попытается получить информацию о вашем местоположении, когда функция автоматической геолокации отключена, на экране появится диалоговое окно, предлагающее изменить настройки или продолжить работу без разрешения доступа к этой информации. Приложения Android, загружаемые из Google Play, должны запрашивать ваше разрешение на использование функции определения географического местоположения. Также в приложении должно быть указано, насколько подробную информацию о вас оно собирает. Эта информация может использоваться различными приложениями по-разному: например, для выдачи специализированных результатов, в зависимости от вашего местонахождения, или для публикации вашего местоположения в Интернете.

Chrome

Chrome разработан не только для того, чтобы поиск в Интернете стал быстрее, но и чтобы помочь пользователям управлять личной информацией и защищать данные в Сети. В Chrome предусмотрено несколько функций для управления параметрами конфиденциальности. Среди них возможность работы в режиме инкогнито и индивидуальные настройки для файлов cookie, изображений, JavaScript и плагинов, которые можно подключить для каждого сайта в отдельности. Подробнее на портале Google «Полезно знать»: <http://www.google.ru/intl/ru/goodtoknow/familysafety/sharing/>.

Важным аспектом защиты неприкосновенности частной жизни является информирование пользователей и предоставление людям информации, которая позволяет им понимать и управлять сбором и использованием данных о них. Конфиденциальность данных в Интернете зависит от способности контролировать как объем предоставляемой личной информации, так и список лиц, которые имеют доступ к этой информации. Прежде чем предоставить свою информацию взамен на продукт или услугу, необходимо проверять политику конфиденциальности сайта, чтобы выяснить, каким образом он обеспечивает защиту информации.

Например, каждый раз при регистрации на различных сайтах или при установке новых приложений нам предлагается подписать пользовательское соглашение, то есть поставить галочку напротив фразы, как-то: «Я прочитал и согласен с условиями использования сервиса». Большинство просто прокручивает текст и не глядя подписывает десятки таких соглашений. Пользователи, храня в Интернете огромный архив личных фотографий, заметок, рабочих документов, адреса и телефоны родственников и друзей, редко задумываются: есть ли какие-либо гарантии сохранности и конфиденциальности этой информации? Имеют ли они какое-то право на защиту в случае утечки данных? Кто ответственен за то, что происходит с данными после их попадания в Интернет, и какова ответственность пользователей и различных организаций в виртуальном пространстве? Найти ответы на эти вопросы не так легко. Виртуальное право — сравнительно молодая область юридической науки, и в ней еще многое остается неясным. Использование пользовательских соглашений — одна из попыток регулировать взаимоотношения в виртуальной среде.

Современные технологии открывают пользователям поистине колоссальные возможности, доступные всем людям вне зависимости от возраста, социального статуса или образования. Получив доступ к компьютеру, школьники с легкостью осваивают технологии и реализуют свой потенциал, задействовав все предоставляемые возможности. При этом треть юных пользователей сталкивается с рисками, связанными с конфиденциальностью личных данных или заражением компьютера вирусами. Для обеспечения технической безопасности при использовании Интернета важно внимательно отслеживать и поддерживать работоспособность трех составляющих: устройств, с помощью которых осуществляется выход в Интернет, программного обеспечения и доступа к Сети. А также не забывать про личную бдительность.

8. Информационная перегрузка

Сегодня даже взрослые люди, не говоря уже о подростках, с трудом справляются с тем, чтобы воспринять, осмыслить и как-то оценить всю ту информацию, которая непрерывно обрушивается на современного человека. Колоссальный поток данных заставляет пользователей потреблять контент на бегу, урывками, в надежде узнать все новости и события. Естественным следствием подобного хаотичного и беспрерывного «поглощения» информации становится информационная перегрузка. Проблема сложности принятия решений в условиях переизбытка информации возникла уже во второй половине прошлого века. В своей книге «Шок будущего», мгновенно ставшей бестселлером в 1970-х годах, социолог и футуролог Элвин Тоффлер, подчеркивая ускоряющийся темп изменений в обществе, впервые обратил внимание широкой общественности на проблему информационной перегрузки. Он описал симптомы вызванного ею информационного стресса, который, по мнению Тоффлера, является естественной человеческой реакцией на чрезмерную стимуляцию. На когнитивном уровне чрезмерная стимуляция приводит к снижению способности отбирать, оценивать и запоминать информацию. Ученые считают, что информационные перегрузки ослабляют способность людей думать, приводят к снижению творческого потенциала, появлению острого дефицита времени. Как это ни парадоксально, в ситуации перенасыщения информацией человек может даже испытывать информационный голод. Избыток информации приводит к невозможности ее охватить, выделить нечто важное, потребление информации становится все более фрагментарным и обрывочным. Результаты показали, что с возрастающим объемом информации возможно справиться лишь до определенного предела, после которого ресурсы человека исчерпываются. Чтобы справиться с перегрузкой человек прибегает, осознанно или неосознанно, к различным защитным механизмам. Миллер выделил семь стратегий преодоления информационной перегрузки:

- Бездействие — произвольная временная остановка обработки информации.
- Ошибочная обработка информации
- Выбор очередности — откладывание обработки некоторых видов информации в надежде вернуться к ним позднее.
- Фильтрация — пренебрежение некоторыми видами информации во время обработки других, более приоритетных.
- Приблизительная точность — за счет снижения точности обработки информации увеличивается скорость.
- Множественная обработка — распределение процессов обработки информации, если это представляется возможным.
- Избегание — уход от решения задач, связанных с обработкой информации.

Одним из способов преодоления информационной перегрузки является клиповое мышление (от англ. clip — отрывок, нарезка). Оно строится по принципу построения музыкальных клипов, где видеоряд представляет слабо связанный между собой набор образов. По аналогии, при клиповом мышлении человек воспринимает мир фрагментарно, короткими, разрозненными порциями, как ассоциативный ряд фактов и событий. Особенности клипового мышления — чрезвычайно большая скорость потребления информации, а также предпочтение образов текстам. В этом случае мышление носит поверхностный характер, когда человеку на осмысление какой-либо информации дается пара минут, а дальше необходимо переключаться на нечто совершенно новое. Исследователи выделяют следующие предпосылки, породившие феномен клипового мышления: ускорение темпа жизни, потребность в большей актуальности информации, увеличение разнообразия поступающей информации, появление многозадачности и потребность в выполнении большого количества дел одновременно и т. д. В наши дни важным становится не только вопрос о сохранении личности под влиянием нарастающего информационного потока, но и формирование индивидуальной культуры потребления информации.

Каждый взрослый волен самостоятельно выбирать свою «информационную диету»,

даже в случае согласия с той, которую ему предлагают различные социальные сети. Что касается детей и подростков, то задача школы — помочь им сформировать информационные приоритеты, необходимые в современном мире навыки поиска, хранения, обработки, распределения информационных потоков и передачи информации. В связи с этим в образовании становится актуальной пришедшая из современного организационного менеджмента концепция управления знаниями. В ее контексте особое значение приобретает информационная культура пользователя, основу для ее формирования составляет информационная компетентность, не обладая которой невозможно стать полноценным цифровым гражданином.

9. Информационная и медиакомпетентность

В соответствии с «Примерной основной образовательной программой образовательного учреждения», разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ученики 5–9 классов в рамках учебных предметов должны совершенствовать и пополнять приобретенные в начальной школе навыки работы с информацией, в том числе с распространяемой в сети Интернет. Сюда входит формирование и совершенствование навыков поиска информации, отработка поисковых запросов и анализа их результатов, работа с базами данных на персональном компьютере с использованием поисковых сервисов, приобретение первичных навыков формирования и организации собственного информационного пространства. Довольно часто, когда речь идет об умении эффективно и безопасно использовать современные интернет-технологии, используются понятия «информационная грамотность» и «медиаграмотность». Эти два вида грамотности — важнейшие составляющие цифровой компетентности. «Быть информационно грамотным означает, что человек способен понять востребованность информации и может ее найти, оценить и эффективно использовать» (ALA, 1998). В Александрийской декларации 2005 года «Об информационной грамотности и образовании на протяжении всей жизни» информационная грамотность рассматривается как важный элемент конкурентной способности в современном обществе. Она включает умение осознавать информационные потребности, находить, оценивать, применять и создавать информацию в культурном и социальном контексте, а также критически воспринимать ее и интерпретировать. Медийная грамотность связано прежде всего с огромным влиянием средств массовой информации на человека и с теми специальными знаниями и навыками, которые необходимы для адекватного использования любого вида СМИ. По мнению специалистов, в области медиапедагогики, понятие «медийная грамотность» включает:

- умение критично воспринимать медиатексты и «читать» их язык;
- постоянно совершенствующиеся умения использовать зрительную память, воображение;
- различные виды мышления (логическое, критическое, образное, творческое, интуитивное);
- умение понимать идеи (нравственные, философские, политические и т. д.) и образы. Таким образом, информационная грамотность подчеркивает важность доступа к информации, важность ее оценки и этичного использования, а медийная грамотность делает акцент на способности понимать функции медиа, оценивать качество их выполнения и эффективно использовать медиа в интересах самовыражения. Информационную и медиакомпетентность — виды цифровой компетентности — можно определить, как способность и готовность:
- осознавать личные информационные потребности;
- проводить эффективный поиск информации в Интернете и работать с информационными потоками;
- объективно оценивать точность и надежность информации, представленной в Интернете;
- интерпретировать и анализировать найденную в Интернете информацию;

- ответственно и безопасно использовать информацию в Интернете для достижения необходимого результата;
- использовать информацию в Интернете этично, в соответствии с правами ее авторов, а также осознавать собственные права, связанные с созданием и распространением контента в Сети.

Информационная компетентность — это часть информационной культуры. В рамках этого понятия особенный упор делается на творческом и критическом подходе к использованию информации личностью в целях решения задач, возникающих в учебной, профессиональной или иной деятельности.

10. Коммуникативная компетентность

Интернет не просто привел к увеличению частоты и разнообразия общения, он предоставил возможности непрерывно участвовать в коммуникационном процессе. Более 20 лет назад, предсказывая такой эффект технического развития, известный социальный психолог Лариса Петровская писала: «В итоге быстро приближается ситуация, когда техника даст принципиальную возможность в любой момент из любой точки практически мгновенно связаться с любым человеком, и тогда основная задача будет заключаться в том, чтобы суметь овладеть потенциально неограниченным потоком общения, эффективно реализовать его возможности, опираясь, в частности, и на возросший уровень социально-психологической компетентности». Частью такой компетентности является коммуникативная компетентность.

Коммуникативная компетентность понимается как сложная личностная характеристика, включающая совокупность знаний, умений, а также мотивации и ответственности, необходимых для эффективной коммуникации. Роль Интернета как инструмента коммуникации все более усиливается, и представление о коммуникативной компетентности в современном мире не может быть полным без учета этого аспекта.

Согласно новым Федеральным образовательным стандартам, формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми (в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности) стоит отдельной задачей образования, также как умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с целями коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Общая коммуникативная компетентность в программе школы основывается на ряде умений. Так, учащиеся должны уметь ставить и решать многообразные коммуникативные задачи; действовать с учетом позиции другого и уметь согласовывать свои действия; устанавливать и поддерживать необходимые контакты с другими людьми; удовлетворительно владеть нормами и техникой общения; определять цели коммуникации, оценивать ситуацию, учитывать намерения и способы коммуникации партнера, выбирать адекватные стратегии коммуникации. По новым Федеральным образовательным стандартам, ИКТ играют важную роль в повышении эффективности формирования коммуникативной компетентности, в частности использование средств ИКТ для коммуникации и социального взаимодействия представляет собой отдельный блок в составе ИКТ-компетентности.

Коммуникативная компетентность при использовании Интернета включает способность и готовность использовать ресурсы Интернета для:

- коммуникации на разных уровнях;
- презентации себя в Интернете;
- выстраивания социальной сети взаимоотношений в Интернете (друзья, знакомые);
- взаимодействия с другими пользователями в сообществах;
- соблюдения этических правил и социальных норм в отношениях;

- выстраивания общения в зависимости от вида ресурса, цели и аудитории;
- обеспечения безопасности в процессе коммуникации.

11. Самопрезентация и образ Я

В подростковом возрасте происходят активные процессы формирования идентичности, связанные с поиском и построением личностью своего Я в многообразном мире. Коммуникативные возможности Интернета расширяют количество существующих в реальной жизни способов и видов самопрезентации. Дети и подростки активно строят в Сети разные образы своего Я, в том числе используя интерактивные мультимедийные возможности (текст, звук, графику, видео, фото). Таким образом они конструируют свою собственную онлайн-платформу для коммуникации, причем нередко не одну, а несколько. В виртуальном пространстве происходит активное экспериментирование подростков с образом Я.

По данным исследования «Дети России онлайн», около 30 % опрошенных детей и подростков признались, что хотя бы раз представлялись в Сети другим человеком. Причем каждый шестой из опрошенных делает это достаточно часто. Если взрослые скорее виртуально реконструируют личностную идентичность, то детские профили в социальных сетях отражают сложные процессы формирования личностной и социальной идентичности.

По данным Фонда Развития Интернет, у подростков при описании ими своего Я в Интернете выходит на первое место новый вид социального Я — интернет-пользователь. Второе по значимости место в структуре Я в Интернете занимают новые для идентичности подростка компоненты деятельного Я. Среди них лидирует увлечение детьми компьютерными играми, особенно многопользовательскими, предполагающими выраженный коммуникативный аспект. Это отражается в использовании ников, многие из которых — имена персонажей различных игр, с которыми подростки нередко себя идентифицируют. В деятельное Я также попадают другие виды интернет-активности, направленные на поиск информации и развитие коммуникации в Сети. В структуре идентичности подростков выражена часть коммуникативного Я, состоящая в восприятии себя субъектом общения, коммуникатором. Дети, характеризуя свое Я в Интернете, в три раза чаще, чем при описании своего Я в реальности, использовали характеристики, связанные с общением. Из них большую часть составили специфические ролевые позиции, характерные для онлайн-среды: «асечница», «пользователь социальной сети», «чатер», «переписчик», «разговорщик в Интернете», «член группы» и др. Но также активно были представлены атрибуты, с помощью которых подростки описывают себя в реальной жизни, например «общительный», «собеседник», «душа компании», «всегда нахожу общий язык», «человек, общающийся со знакомыми» и др. По результатам исследования Фонда Развития Интернет (2013), более 30 % подростков 12–17 лет в Интернете чувствуют себя более общительными, чем в реальной жизни. А среди ролей в Интернете на первые места выходят роли собеседника и друга.

Интернет все более персонализируется, и Я в Интернете становится менее защищенным, более открытым. Особенно это касается детей и подростков. Российские школьники в большинстве своем имеют открытые профили в социальных сетях, куда нередко выкладывают всю личную информацию. У третьей части опрошенных детей профили открыты всему миру, а чем младше ребенок (9-12 лет), тем более уязвим он в Сети. Отметим, что это тот возраст, в котором вообще не рекомендуется регистрироваться в социальных сетях. Существующие в социальных сетях возрастные цензы практически не соблюдаются и легко обходятся школьниками младшего и среднего школьного возраста. 60–80 % российских школьников указывают в Сети свою фамилию, точный адрес, номер школы, выкладывают личные фотографии. Треть детей указывает на страничке в Сети номер телефона или свой домашний адрес. В то же время в процессе персонализации

Интернета сохранение личных данных приобретает особую значимость и становится ключевым аспектом онлайн-безопасности. Самопрезентация в Интернете требует контроля над тем, какую личную информацию о себе стоит выкладывать, а также за тем, как защищать ее и предотвращать нежелательное распространение. Образ себя, создаваемый пользователем и воспринимаемый всеми, с кем он общается в Сети, сегодня оказывается напрямую связанным с реальной жизнью и оказывает влияние на репутацию в офлайне.

Особенности общения в Сети приводят к сложностям в формировании идентичности. Прикрываясь никами и аватарами, общаясь одновременно с большим количеством людей, подросток рискует своевременно не определиться со становлением Я. У активных тусовщиков существует большая вероятность «застревания» на стадии диффузной идентичности — неопределенного, смутного, неустойчивого представления о себе самом. Демонстрируя разные фасады своего Я, подросток не столько определяется с идентичностью, сколько инсценирует ее, занимаясь бесконечными самопрезентациями. Все это может удлинить процесс самоопределения подростка и так называемый мораторий идентичности — кризисный период между юностью и созреванием, когда у подростка происходят сложные процессы приобретения взрослой идентичности. Строя разные фасады Я, можно так и не найти собственную идентичность.

12. Отношения с другими и отношение к другому

Общение в виртуальном мире психологически проще по сравнению с общением лицом к лицу. По данным исследования «Дети России онлайн», более половины всех опрошенных детей 11–16 лет признались, что в Интернете им проще быть самим собой, чем при общении с людьми лицом к лицу, и что в Интернете они могут больше говорить о разных вещах, чем при общении лицом к лицу. Описывая свое Я в Интернете, подростки не просто характеризуют себя как «общительного» человека, но и как «раскованного», «популярного», «уверенного в себе», «всемогущего». В Сети легче выразить свою индивидуальность, войти в доверие, избежать сложных отношений, проще обсудить интимные темы, которые очень волнуют детей в этом возрасте. В Интернете также проще общаться разным категориям подростков, у которых есть коммуникативные трудности в реальной жизни. В таком общении компенсируют свои недостатки (стеснительность, повышенную социальную тревожность, депрессию) интроверты, а также дети, страдающие от одиночества, — в Сети им легче найти собеседников и тех, кто готов их выслушать. В Интернете находят друзей дети с ограниченными возможностями, нередко лишенные полноценного повседневного общения. В онлайн-среде легче самовыражаться и общаться аутистам, которые в формате гипертекста чувствуют себя уютнее, чем в ситуации живой разговорной речи. Таким образом, общение в Интернете нередко выполняет функцию социальной компенсации. В то же время Интернет значительно расширяет возможности общения для заядлых «коммуникаторов». «Коммуникаторы», или «интернет-тусовщики», составляют самую многочисленную группу из выделенных семи типов детей-пользователей Интернета. Для «коммуникаторов» особенно важно, что в Сети можно действовать независимо от родителей или других взрослых, реализуя потребность в самостоятельности и автономии. Для них Интернет — это место поиска друзей и средство общения. «Коммуникаторы», в соответствии с классификацией потребностей Абрахама Маслоу, используют Интернет для удовлетворения социальной потребности в связи: в общении, принадлежности, любви и признании. С этой целью они общаются с друзьями в ICQ, Skype, социальных сетях, чатах и на форумах. С помощью этих средств они строят отношения, обсуждают планы и встречи, получают признание и самореализуются. Благодаря форумам и чатам у многих подростков, которые в реальной жизни не отличаются большой активностью в общении и редко участвуют в дискуссиях, появляется возможность наравне с другими высказать свое мнение и принять участие в обсуждении. Исследования показывают, что подростки, имеющие крепкие социальные контакты офлайн, также активно развивают долгосрочные связи онлайн. И наоборот — те, кто

склонен избегать контактов в реальной жизни, менее склонны заводить друзей в Интернете. Другими словами, получается, что в Сети «богатые становятся богаче» и виртуальное общение дополняет коммуникации, развивающееся вне Сети. В социальных сетях подростки стремительно заводят друзей, которые попадают в соответствующий список и официально получают статус «друга», хотя на самом деле нередко это совсем незнакомые люди и лишь мимолетные контакты. Число друзей с возрастом стремительно увеличивается. По данным исследования «Дети России онлайн», 69 % детей в возрасте 9–10 лет уже имеют больше десяти друзей в социальных сетях, у 28 % — больше 50 друзей, а к 15–16 годам у каждого четвертого больше 100 друзей в социальных сетях. Значительная часть сетевого общения является продолжением реальной коммуникации, а Интернет выступает лишь инструментом ее осуществления. Это пример того, как смыкаются реальность и виртуальность. Тем не менее почти половина российских школьников общаются в Интернете с теми, с кем они не знакомы в реальной жизни. Чем старше ребенок, тем шире у него сеть таких контактов.

Социальные сети, которые возникают в Интернете и в которые дети активно вовлечены, являются основой накопления социального капитала — социальных связей, представляющих для личности определенный жизненный ресурс в будущем. Одно из основных свойств социального капитала — его самовозрастание. Эта особенность ярко видна именно в социальных сетях: количество друзей растет обычно как снежный ком. С одной стороны, это позитивный момент — увеличивается число контактов и связей, которые могут в настоящем и будущем быть основой успешности человека. В современных исследованиях доказывается, что общество постмодерна — это эпоха «слабых связей», но именно они приобретают особое значение в долгосрочной жизненной перспективе. Навыки виртуального общения сегодня позволяют приобретать социальный капитал в форме «слабых связей» в гораздо большем количестве, чем общительность в офлайне.

Развитие возможностей Интернета как средства коммуникации также делает наш мир все более тесным. Сегодня исследователи находят доказательства тому, что современные социальные интернет-сети еще более тесны, чем реальный мир. Еще в 1960-х годах психолог Стэнли Милгрэм эмпирически попытался подтвердить «Теорию шести рукопожатий» венгерского фантаста Фри- дша Каринти, гласящую, что мир страшно тесен и все люди разделены в среднем всего пятью уровнями общих знакомых. Ученые из Миланского университета выяснили, что количество связей между 721 млн активных пользователей Facebook составляет 69 млрд. Средняя длина цепочки уже оказалась меньше пяти — 4,74. Если пользователи Интернета живут в одной стране, то связь сокращается до 3–4 рукопожатий. Поэтому пользователь, компетентный в интернет-коммуникации, может без особого труда не только найти, но и пообщаться теоретически с любым человеком, если только у этого человека есть аккаунт в Сети.

Однако доминирование слабых связей сказывается на качестве межличностных контактов: они становятся более поверхностными, недолгосрочными. Когда подросток имеет несколько сотен друзей, он без особого трепета будет относиться к разлуке с другом, а сопереживать близким людям ему просто некогда, поскольку его время занято общением с многочисленными «друзьями». Вообще слово «друг» в социальных сетях не вполне соотносится с привычным пониманием этого слова в русской и других европейских культурах. Дружба, которая всегда была связана с доверием и требовала ежедневных усилий и испытаний, теряет свою глубокую человеческую суть. Поэтому среди множества сетевых друзей можно оказаться совершенно одиноким человеком, остаться «наедине со всеми». Ведь для превращения слабых связей в сильные необходимо много времени. Построение доверительных отношений — это большая, каждодневная работа, которой надо учиться. Кроме того, сильные связи сегодня окончательно формируются все же в реальной жизни.

13. Формирующееся «мы»

Важную роль в социальной жизни человека играет принадлежность к группам. Принадлежность к сообществам позволяет человеку не чувствовать себя потерянным в толпе и через свои принадлежности к тем или иным группам осознавать свою уникальность. Сеть предоставляет для этого колоссальные возможности. Только в социальной сети «ВКонтакте», в которой зарегистрирована подавляющая часть российских школьников, в 2012 году было свыше 31 млн сообществ, виртуальных объединений. Из них 25 млн — разнообразные группы по интересам: от совершенно гигантских, например группы «Позитив» и «Мир позитива», включающие по 2 млн человек, до групп, объединяющих всего нескольких членов. Вступая в разные онлайн-сообщества, подростки расширяют пространство своих знакомых. Появляется реальная возможность выйти за рамки привычного социального, этнического, культурного круга. В Интернете возникают новые формы культуры, основанные на сопричастности, например, wiki-культура (с элементами краудсорсинга), предоставляющая возможность каждого участвовать в создании контента в Интернете, в формировании сетевой социокультурной среды. Яркий образец плода этой культуры — «Википедия», объединяющая вокруг себя сообщество энтузиастов энциклопедического знания.

В сообществах могут устанавливаться горизонтальные связи, а также трансформироваться вертикаль отношений, что в итоге вносит изменения в отношения и в реальной жизни. Например, сегодня через Twitter школьнику может ответить Министр образования. В то же время принадлежность к виртуальным группам может оказаться иллюзорной. Например, виртуальное присутствие в блогах, в Twitter зачастую может состоять не в участии, а лишь в просмотре комментариев. Это способствует развитию феномена «попугачика», риска начать жить чужой жизнью, иллюзии знакомства со знаковыми фигурами.

Интернет как мозаичная система, предоставляя возможности многообразных отношений, придает им характер фрагментарности, временности. В таких отношениях маски-персоны, определяющие групповую принадлежность, легко надеваются и так же быстро снимаются. Непрерывно расширяющиеся и меняющиеся контакты напоминают мир вещей одноразового пользования. Это может порождать у подростков привычку не иметь стойких и длительных привязанностей и, соответственно, оставаясь одинокими в многочисленных сообществах, пребывать с ощущением ненадежности, неуверенности, отсутствия безопасности. Итак, можно выделить позитивные и негативные аспекты онлайн-общения, которые особенно значимы для подрастающего поколения. Позитивные:

- широкие возможности новых форм и способов самопрезентации, экспериментирования с идентичностью на значимом этапе ее становления;
- расширение возможностей для общения подростков с коммуникационными проблемами в реальной жизни;
- выраженный сетевой характер, определяющий накопление социального капитала;
- удовлетворение потребностей в самостоятельности, индивидуальной свободе;
- удовлетворение потребности в принадлежности к группам как на уровне горизонтальных, так и вертикальных связей.

Негативные аспекты:

- инсценированное, слабо защищенное Я;
- сниженный уровень ответственности за свои действия;
- более широкое проявление в Сети негативных качеств, в том числе агрессивности;
- вытеснение при чрезмерной увлеченности Интернетом традиционных форм общения;
- развитие пассивной социабельности (феномен «попугачика», феномен риска жить чужой жизнью).

Кроме того, возникает целый ряд коммуникационных рисков (кибербуллинг, груминг, встречи с сетевыми незнакомцами, интенсивное общение в многопользовательских играх). Как мы видим, контекст и процесс формирования онлайн-общения очень сложен и неоднозначен. Дети и подростки самостоятельно развивают социабельность в новой виртуальной форме, используя свои природные данные и коммуникационные возможности Интернета. В значительной степени этот процесс носит стихийный характер. Спонтанно возникающие и развивающиеся коммуникативные способности, и компетенции пока формируются в большой степени вне контекста взаимодействия детей и подростков с родителями и учителями. В частности, это характерно для России, где существует еще достаточно заметный межпоколенческий цифровой разрыв. Необходимость учета коммуникации в Интернете как важного фактора, влияющего на современных подростков, требует от взрослых на всех уровнях — и на уровне семьи, и на уровне государства — формирования не только культуры пользования Интернетом, но и культуры онлайн-общения.

14. Безопасность коммуникации в Интернете

Умение распознавать потенциальные риски в процессе общения в Интернете, предотвращать их и справляться при столкновении с ними, то есть обеспечивать безопасность своей коммуникации в Сети, — важная составляющая коммуникативной компетентности цифрового гражданина. Некоторые ошибки, совершаемые в процессе коммуникации и способные привести к возникновению рискованной ситуации, уже были описаны в данном пособии: предоставление персональной информации, открытость профилей, публикация материалов, способных навредить репутации. Особое внимание необходимо обратить на ключевые коммуникационные риски, связанные с взаимодействием между подростками и другими пользователями в Интернете. К таким рискам относят общение с незнакомцами, агрессию и сексуальные домогательства. Как показало исследование цифровой компетентности российских подростков (2013), каждый третий школьник 12–17 лет сталкивался с коммуникационными рисками, которые возникают в процессе общения и межличностного взаимодействия в Сети. При столкновении с каким-либо риском, особенно впервые, дети и подростки зачастую не знают, как поступить.

15. Знакомства и незнакомцы

Как показало исследование «Дети России онлайн», большинство российских школьников общаются в Интернете с людьми, которых они знают в реальной жизни. В то же время почти каждый второй ребенок 11–16 лет общается с теми, кто не связан с их реальной жизнью. Причем с возрастом количество таких контактов значительно вырастает. Так, если только треть детей 11–12 лет имеют такие интернет-контакты, то в возрасте 15–16 лет больше половины школьников общаются с теми, с кем они познакомились в Сети. Чаще всего такие контакты дети заводят в виртуальных мирах, онлайн-играх и чатах.

Однако помимо возможностей накопления социального капитала в виде интернет-знакомых, такая практика может быть довольно рискованной. Большое количество френдов в социальных сервисах работает на популярность подростка, поэтому многие знакомятся и добавляют в списки друзей всех подряд. Таким образом, они допускают незнакомых людей к своей личной информации и могут подвергнуть себя риску. Как, например, 16-летняя школьница из Голландии, которая забыла установить настройки приватности встречи. Это приглашение было моментально растиражировано, и в результате домой к девушке пришли 4 000 человек. Такие случаи не редкость: в Гамбурге на день рождения к девочке пришли 1 500 пользователей Facebook, увидевших приглашение, а в США на празднование 15-летия Ребекки Джавело собрались прийти 21 000 пользователей, из-за чего пришлось отменить вечеринку и вызвать отряд полиции для

охраны дома.

Настройки конфиденциальности публикаций — необходимая мера для обеспечения безопасности личных данных. Некоторую информацию не стоит публиковать вовсе. Как, например, сделала одна девушка из Австралии: она выложила в социальной сети свою фотографию с пачкой денег. Это фото заинтересовало преступников, которые вскоре наведались домой к ее матери с ножом и дубинкой. К счастью, женщина не пострадала, а грабителям пришлось довольствоваться небольшой суммой денег, так как фото было сделано в другом доме. Но этот случай показал, насколько опасна может быть необдуманная публикация в Сети. 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.

Треть детей, встречавшихся с незнакомцами из Интернета, довольно активны в поиске новых друзей в Сети: за последний год они познакомились как минимум с пятью людьми. Причем большинство этих новых знакомых никак не связаны с реальным кругом общения ребенка. Каждый третий ребенок из тех, кто ходил на личные встречи, пережил негативный опыт разочарования. Большинство этих детей рассказывали о том, что собирались на встречу и даже брали с собой сопровождающего. Но чаще всего это были их сверстники, только каждый десятый ребенок говорил взрослым о том, что идет на встречу с интернет-знакомым, и единицы брали с собой взрослого. Подавляющая часть детей не знает, как поступать, если на встрече с интернет-знакомым произошло что-то плохое. Мало кто пытается предпринять какие-либо действия, чтобы впоследствии оградить себя от обидчика. Половина детей обращаются за социальной поддержкой, но чаще всего к друзьям. В этой ситуации именно взрослые — родители и учителя — должны объяснять детям, каким образом нужно вести себя с людьми, с которыми они знакомятся в Интернете.

16. Программное обеспечение психологического сопровождения МБУ ДО ДЮСШ № 5

Содержание психологического сопровождения в спортивной школе определяется дополнительными общеобразовательными программами, разрабатываемыми, принимаемыми и реализуемыми педагогом-психологом самостоятельно. Образовательные программы разрабатываются в соответствии с типовыми программами Министерства образования РФ и с учетом возрастных особенностей обучающихся и спортсменов.

IV. Список литературы

1. Асмолов А. Г. Культурно-историческая психология и конструирование миров. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1996. — 768 с.
2. Блэкуэлл Р., Миниард П., Энджел Дж. Поведение потребителей. — СПб.: Питер, 2007. — 944 с.
3. Бодрийяр Ж. Общество потребления. — М.: Республика, Культурная революция, 2006. — 272 с.
4. Божович Л. И. Проблемы формирования личности. — М.: МПСИ; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. — 352 с.
5. Обухова Л. Ф. Детская возрастная психология. — М.: Российское педагогическое агентство, 1996. — 374 с.

6. Кон И. С. Ребенок и общество: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. — М.: Академия, 2003. — 335 с.
7. Котлер Ф. Основы маркетинга. Краткий курс. — М.: Вильямс, 2007. — 656 с.

Интернет ресурсы:

1. Воронина Ю. Забава в Зазеркалье: Объем рынка онлайн-игр в 2012 году вырастет до 950 млн долларов. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.rg.ru/2012/10/16/igry.html/>.
2. Журенов К. Подрастающее потребление. [Электронный ресурс] // URL: <http://www.kommersant.ru/doc/2160775/>.
3. Когда появился первый Интернет — магазин? [Электронный ресурс] // URL: <http://videocentury.ru/index.php?newsid=146/>.
4. Наместникова М. Спам в феврале 2010 года. [Электронный ресурс] // URL: http://www.securelist.com/ru/analysis/208050623/Spam_v_fevrale_2010_goda/.
5. <http://www.fid.su/projects/deti-v-internete> сайт Фонда Развития Интернет.
6. <http://content-filtering.ru/> сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.
7. <http://www.ligainternet.ru/> Лиги безопасного Интернета.
8. <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx> сайт Центра безопасности Майкрософт.
9. <http://www.saferunet.org/children/> Центр безопасности Интернета в России.
10. <http://www.safe-internet.ru/>-сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете», библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам

V. Приложения

Приложение № 1

Расписка и договор для родителей

ДОГОВОР С РОДИТЕЛЯМИ (ОПЕКУНАМИ) О РАЗРЕШЕНИИ НА РАБОТУ ПСИХОЛОГА С РЕБЕНКОМ

Руководствуясь ч. 3 ст. 42, п 6 ч. 3 ст. 44 федерального закона РФ "об образовании Российской Федерации согласен(а) на психологическое сопровождение моего ребёнка.

Психологическое сопровождение ребёнка включает в себя: психологическую диагностику, наблюдение в период адаптации, участие в развивающих занятиях, при необходимости посещение ребёнком развивающей группы индивидуально, консультирование родителей.

Психолог обязуется:

предоставлять информацию о результатах психологического обследования ребёнка при обращении родителей (опекунов);

не разглашать информацию, полученную в процессе индивидуальной беседы с ребёнком и его родителями

Конфиденциальность может быть нарушена в следующих ситуациях:

Если ребёнок сообщит о намерении нанести серьёзный вред себе или другим лицам.

Если ребёнок сообщит о жестоком обращении с ним или другими.

Если материалы работы будут затребованы правоохранительными органами. О таких ситуациях Вы будете информированы

Родители (опекуны) имеют право:

обратиться к психологу по интересующему вопросу

отказаться от психологического сопровождения ребёнка (или отдельных его компонентов, указанных выше), предоставив психологу заявление об отказе.

Настоящий договор составлен в соответствии с законодательством РФ (Конституция РФ, Закон об образовании, Федеральный закон РФ о правах ребенка и др.), Положением о

Психологической службе образования, Этическим кодексом психолога и предполагает персональную ответственность психолога за соблюдение оговоренных с его стороны прав и обязанностей.

С условиями согласен(а)

Фамилия имя ребенка	Подпись родителей (опекунов)

<p>Я, _____ фамилия, имя, отчество родителя (опекуна законного представителя) согласна (-ен) на работу психолога с моим ребенком _____, фамилия, имя ребенка, год рождения посещающим (-ей) занятия МБУ ДО ДЮСШ № 5 _____ «__» _____ Г. _____ число подпись</p>

Приложение № 2

Анкета для родителей «Безопасный Интернет»

Подчеркните все ответы, с которыми Вы согласны или считаете верными, или напишите своё мнение

1. Укажите возраст Вашего ребенка (детей).
 - 6-9 лет;
 - 10-13 лет;
 - 14-15 лет;
 - 16 и более лет.
2. Есть ли у Вашего ребенка доступ к Интернету?
 - да;
 - нет.
3. Как часто ребенок использует Интернет?
 - несколько раз в день;
 - каждый день или почти каждый день;
 - один или два раза в неделю;
 - один-два раза в месяц и реже.
4. Где ребенок чаще использует Интернет (в т.ч. с мобильных устройств)?
 - дома;
 - в школе;
 - у друзей или у родственников дома;
 - в библиотеке/другом публичном месте.
5. Следите ли Вы за тем, чем ребёнок занимается, сидя за компьютером?
 - всегда;
 - редко;
 - никогда.
6. Для чего ребенок обычно использует Интернет дома?
 - выполняет домашнее задание (поиск необходимой информации);
 - ищет информацию в Интернете (для саморазвития);

- бесцельно бродит по сайтам;
 - играет в онлайн игры;
 - общается в социальных сетях (Вконтакте, Одноклассники и т.п.), чатах, форумах;
 - разрабатывает собственные проекты (видео, сайт, презентации, фотоальбом, рисует и т.п.).
7. Используете ли Вы какие-либо ограничения для ребенка в пользовании электронными средствами коммуникации?
- да, телевизором;
 - да, мобильным телефоном, планшетом и т.п.;
 - да, для игровых приставок;
 - да, для Интернета;
 - да, для использования компьютеров, ноутбуков и т.п. (без выхода в Интернет);
 - нет, никаких правил нет;
 - затрудняюсь ответить.
8. Каким из перечисленных рисков подвергались Вы или Ваши дети, используя Интернет?
- преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство и т.д.;
 - блокировка компьютера, взлом профиля, вирусы, спам, вымогательство денег за разблокировку;
 - неподобающая или незаконная информация различного рода;
 - онлайн-мошенничество;
 - не подвергались никаким рискам;
 - затрудняюсь ответить.
9. Осуществляется ли дома Интернет-фильтрация?
- да, встроенными средствами браузеров;
 - да, приобретённым контент-фильтром (контент – информационное наполнение сайта);
 - да, бесплатным контент-фильтром;
 - используем «Родительский контроль» Microsoft;
 - другое
-
- нет.
10. Какая из перечисленных компаний предоставляет Вам услуги Интернет? *
- Ростелеком;
 - Мегафон;
 - Билайн;
 - МТС;
 - другое
-
- затрудняюсь ответить.
11. При подключении Интернет Вас информировали о возможности подключения услуги Интернет-фильтрации?
- да;
 - нет.
12. Какие из перечисленных правил Вы устанавливаете для ребенка при использовании Интернета?
- не разрешается размещать личную информацию в Интернете;
 - есть набор сайтов, на которые ребенку запрещается заходить;
 - ребенок должен рассказывать мне о том, что заставило его почувствовать себя в Интернете неловко;

- ребенку не разрешается использовать грубые (нецензурные) выражения в электронных письмах или чатах;
 - ребенок не должен встречаться с теми, с кем познакомился в Интернете без Вашего ведома;
 - ребенок не должен копировать документы, картинки, защищённые авторскими правами;
 - ребенок не должен общаться в чатах/социальных сетях с незнакомыми людьми;
 - ребенку не разрешается скачивать музыку, фильмы;
 - ребенку не разрешается бесконтрольно скачивать и устанавливать программы;
 - устанавливается временной режим, нахождения ребёнка в Интернете;
 - другие правила
-
- нет никаких правил.
13. Можете ли Вы сказать, что Ваши дети всегда знают, как поступить в случае, если ситуация, связанная с Интернетом, заставляет их чувствовать себя неловко, вызывает страх, стресс?
- да, мы обговаривали такие ситуации;
 - нет.
14. Необходимо ли вам больше информации о том, как защитить своего ребенка от негативного контента и нежелательных контактов в Интернете?
- да;
 - нет.
15. Откуда и как Вы получаете информацию о безопасном использовании Интернет?
- родительские собрания/сайт школы, другие информационные возможности для родителей;
 - информация от провайдеров или телефонных компаний;
 - информация на сайтах производителей программного обеспечения для фильтрации контента;
 - из разъяснений поставщиков (розничных продавцов) компьютеров;
 - из телевизионных передач, по радио, в периодических изданиях;
 - читаю специализированную справочную литературу;
 - информируют правоохранительные органы;
 - имею другие источники
-
- я не владею такой информацией;
 - затрудняюсь ответить.
16. Если вас интересует информационная безопасность детей, в какой форме Вы хотели бы получать такую информацию (правила, рекомендации, презентации, фильмы и т.п.)?
- тематические родительские собрания;
 - периодическая рассылка материалов (ссылок на Интернет-ресурсы) по электронной почте;
 - публикации (специальный раздел) на сайте школы;
 - личные консультации с компетентными сотрудниками школы;
 - другое
-
- затрудняюсь ответить.
17. Знаете ли Вы где и кому можно сообщить о замеченном Вами незаконном или негативном контенте в Интернете?
- да, мне известен телефон «горячей линии»;
 - да, я сообщу в правоохранительные органы;
 - да, на специальные сервисы Интернет-провайдеров;

- да, в школу;
 - да, в родительский комитет (управляющий совет и т.п.) школы;
 - я не знаю, кому я могу сообщить о незаконном и негативном Интернет-контенте;
 - Я не буду никуда сообщать, это бесполезно;
 - затрудняюсь ответить.
18. Стоит ли ограничивать массовое увлечение Интернетом среди детей и подростков?
- да, увлечение Интернетом вредно для морального и физического здоровья детей;
 - нет, от прогресса никуда не уйдёшь;
 - другое _____;
 - затрудняюсь ответить.
19. Знаете ли Вы как осуществляется защита от агрессивного (негативного) контента Интернет в Вашей школе?
- я знаю, как осуществляется защита и вполне удовлетворён результатом;
 - я считаю, что в школе нет никакой защиты детей от противоправного контента сети Интернет;
 - я считаю, что нет особого смысла защищать школьные компьютеры, т.к. дети имеют возможность выйти в интернет со своих незащищённых мобильных устройств (смартфонов, планшетов и т.п.);
 - у меня нет информации о защите школьных компьютеров;
 - другое _____;
 - затрудняюсь ответить.

Приложение 3

Анкета разработана для использования на родительских собраниях.

Цель анкетирования выяснить, насколько родители осведомлены о современных Интернет-угрозах и что они делают для того, чтобы оградить от них своих детей.

Анкета для родителей Безопасность и Интернет 2

1. Есть ли у вас компьютер?
 - а) да б) нет
2. Сколько времени ваш ребенок проводит за компьютером в день?
 - а) один час б) два часа в) другое (напишите свой ответ) _____
3. Подключен ли ваш компьютер к Интернету?
 - а) да б) нет
4. Контролируете ли вы выход вашего ребенка в Интернет?
 - а) нет б) да в) выходите вместе с ребенком
5. Стоит ли на вашем компьютере Фильтр (запрет на посещение нежелательных и опасных сайтов)?
 - а) да б) нет
6. Подключен мобильный телефон вашего ребенка к Интернету?
 - а) да б) нет в) не знаю
7. Как часто ваш ребенок выходит в Интернет с мобильного телефона?
 - а) каждый день 1-2 часа б) весь день в) не знаю г) другое _____
8. В каких целях ваш ребенок использует Интернет?
 - а) поиск информации б) общение с друзьями в) игры г) другое _____
9. Какие сайты ваш ребенок посещает чаще всего?
 - а) не знаю б) если знаете, то напишите какие _____
10. Знаете ли вы, какие опасности могут подстергать вашего ребенка в Интернете?
 - а) да б) нет
11. Объясняете ли вы своему ребенку, как безопасно пользоваться Интернетом?

- а) да б) нет
12. Знаете ли вы, что означает выражение «разбуди меня в 4.20»?
- А) знаю б) слышал, но точно не знаю в) не знаю, но думаю это что-то безопасное
- Г) не знаю, но думаю это что-то опасное
13. Сколько лет вашему ребенку?
- а) до 10 лет б) 10-12 лет в) 13-14 лет г) старше 14 лет

Приложение 4

Тест по теме: безопасность в сети интернет

(для детей)

1. Что такое сайт?
 - а. Страница, на которой размещён определённый вид информации
 - б. Веб-страница или группа веб-страниц, объединённых единой темой, автором и формой.
- с. Веб-страница, на которой люди имеют возможность общаться
- d. Страница на просторах интернета
2. Чем опасны сайты подделки?
 - а. Непристойная информация
 - б. Большое количество рекламы
 - с. Кража паролей
 - d. Развод людей на деньги
3. Что такое спам?
 - а. Массовая рассылка незапрашиваемых получателем электронных сообщений коммерческого и некоммерческого содержания.
 - б. Частная собственность, передавать информацию, о которой кому-либо запрещено
 - с. Сообщения, которые присылают друг другу люди
 - d. Попытка мошенниками получить ваши личные данные
4. Что относится к спаму?
 - а. Уведомления о выигрыше
 - б. Сообщение от мамы
 - с. Письмо от сбербанка о задолженности
 - d. Email-рассылка
5. Правильное качество сетевого этикета:
 - а. Отказ от общения с неприятным человеком, включение его в «чёрный список», удаление из «друзей»
 - б. Искажение чужих фотографий
 - с. Грубость и оскорбления в письмах и комментариях
 - d. Использование чужих материалов без разрешения
6. Что такое цифровой портрет?
 - а. Цифры, собранные вместе и характеризующие человека
 - б. Портрет на цифровом носителе
 - с. Фото, возраст, номер телефона
 - d. Личные фото, видео, информация о родственниках и себе
7. С кем следует общаться в интернете?
 - а. Незнакомцы
 - б. Интернет-хамы
 - с. Друзья
 - d. Попрошайки
8. Подтверждая соглашение «вслепую» какой либо услуги, ты **не** можешь:
 - а. Оформить платные подписки/услуги
 - б. Лишиться персональных данных, хранящихся на электронном устройстве

- c. Стать жертвой мошенников
 - d. Получить выигрыш
9. Что **не** является персональными данными?
- a. Номер телефона
 - b. Номер школы
 - c. Список контактов
 - d. Данные о банковских картах/платежах
10. что такое вредоносная программа?
- a. Программа, которая ухудшит твоё здоровья
 - b. Программа, которая может украсть личную информацию
 - c. Любое программное обеспечение, предназначенное для получения несанкционированного доступа к вычислительным ресурсам самой ЭВМ или к информации, хранимой на ЭВМ
 - d. Программа, не приносящая пользу
11. Подо что **не** маскируются вредоносные программы?
- a. Сами под себя
 - b. Музыка
 - c. Кряки
 - d. Картинки
12. Какие программы **не** являются вредоносными?
- a. Вирусы
 - b. Антивирусы
 - c. Спам со скрытой ссылкой
 - d. Незнакомы ссылки
13. Что не является способом мошенничества?
- a. Кардинг
 - b. Фишинговые сообщения
 - c. Техподдержка
 - d. «Нигерийские» письма
14. Какие существуют признаки интернет зависимости?
- a. Нежелание отрываться от компьютера
 - b. Здоровый сон
 - c. Частое живое общение с друзьями
 - d. Занятия активными видами спорта
15. Чем не занимается лига безопасного интернета?
- a. Выявляют и блокируют опасный контент, способствуют поимке киберпреступников
 - b. Поддерживают полезные сайты и способствуют их развитию
 - c. Разрабатывают и бесплатно внедряют полезное программное обеспечение
 - d. Представляют все страны мира

Приложение 5

Опросник "Интернет - травля в социальных сетях"

Здравствуйтесь. Предлагаю вам поучаствовать в исследовании влияния негативной интернет - среды на личность подростка. В опросе может участвовать любой желающий в возрасте от 10 до 16 лет. Если вы заинтересовались данной темой, прошу вас ответить на несколько вопросов. Анкета анонимна, поэтому старайтесь отвечать искренне. Заранее спасибо за участие.

Укажите ваш пол _____

Укажите ваш возраст _____

1. Пользуетесь ли вы социальными сетями в качестве коммуникации?
Да
Нет
2. Сталкивались ли вы с травлей в реальной жизни?
Да, сталкивался
Нет, не сталкивался
3. Сталкивались ли вы с травлей в виртуальном мире?
Да
Нет
4. Приходилось ли вам наблюдать за проявлениями интернет - травли какого-либо человека в социальных сетях?
Да
Нет
5. Как часто вы наблюдаете(ли) проявления интернет - травли в интернете?
Сталкивался один раз
Сталкивался несколько раз
Постоянно сталкиваюсь
6. Как часто кто-то проявляет(л) агрессию по отношению к вам?
Проявляли 1 раз
Проявляли несколько раз
Постоянно проявляют
7. За что по вашему мнению могут травить человека в интернете?

8. Почему, по вашему мнению, человек совершает травлю в интернете?

9. Есть ли у вас фейковый аккаунт в социальных сетях?
Да
Нет
10. Для каких целей вы его используете?

11. Размещали ли вы чужие фото или видеоматериалы с целью унизить или оскорбить другого человека?
а)Да
б)Нет
12. Создавали ли вы или ваши знакомые группы, высмеивающие какого-либо человека?
а)Да
б)Нет
13. Приходилось ли вам оставлять негативные комментарии о другом человеке на его странице или каком-либо сообществе?
а)Да
б)Нет
14. Размещал ли кто - то ваши фото или видеоматериалы с целью унизить или обидеть вас?
а)Да
б)Нет
15. Меняется ли ваше настроение после посещения социальных сетей?
а)Мое настроение улучшается

- б) Мое настроение не меняется
в) Мое настроение ухудшается
16. Считаете ли вы что интернет - среда оказывает на вас негативное влияние?
а) Да
б) Нет
17. Какими способами вы стараетесь оградить себя от агрессии и травли в интернете?

Приложение 6

Опросник по буллингу (оценка себя) (Опрос проводится анонимно)

Дата (проставляет опрашивающий) _____

Колледж (проставляет опрашивающий) _____

Группа (проставляет опрашивающий) _____

Приходилось ли тебе в последнее время сталкиваться с теми или иными из перечисленных ниже недружественных действий в отношении тебя?

Если да – то поставь карандашом галочку в соответствующей клетке.

Твое общение

Юноша

Девушка

Другие не дают тебе свободно говорить.

1 – Другие ребята мешают мне свободно говорить с кем-либо.

2 – Другие ребята постоянно перебивают меня, когда я хочу что-то сказать.

3 – Другие ребята никогда не дают мне слова.

4 – Учитель не слушает меня или не дает мне высказаться.

Другие оказывают на тебя давление.

5 – Другие ребята кричат на меня.

6 – Учитель кричит на меня.

7 – Другие ребята постоянно критикуют все, что я говорю или делаю.

8 – Учитель постоянно критикует мою работу.

9 – Меня критикуют из-за моих родителей, из-за того, как я провожу свободное время или из-за моих увлечений.

10 – Меня «доставляют» телефонными звонками.

11 – Мне угрожают на словах.

Другие отказывают тебе в общении.

12 – Другие бросают на меня неприязненные взгляды или жестами, позами демонстрируют отвержение.

13 – Другие делают мне какие-то намеки, но ничего не говорят напрямую.

14 – Учитель не принимает в расчет мою готовность сотрудничать.

15 – Другие ребята не хотят работать вместе со мной.

16 – Бывают другие действия, препятствующие общению со мной.

2. Другие отвергают тебя

Юноша

Девушка

17 – Другие ребята не разговаривают со мной.

18 – Другие ребята не хотят, чтобы я заговаривал с ними.

19 – Другие ребята прогоняют меня с моего места.

20 – Одни ребята запрещают другим разговаривать со мной.

21 – Меня не принимают в игры.

22 – Со мной обращаются как с пустым местом, как будто меня нет.

- 23 – Мне присылали письменные угрозы
24 – Бывают другие формы исключения меня из общения.

3. Другие заставляют тебя делать то, что тебе неприятно

Юноша

Девушка

- 25 – Я должен обслуживать других, делать за них домашние задания и т.п.
26 – Я должен отдавать вещи, которые принадлежат мне.
27 – Бывают другие обидные для меня требования.

4. Негативное восприятие другими

Юноша

Девушка

- 28 – Другие ребята плохо говорят обо мне за моей спиной.
29 – Учитель плохо говорит обо мне.
30 – Некоторые ребята выставляют меня на посмешище перед другими.
31 – Учитель выставляет меня на посмешище перед другими.
32 – Другие ребята распространяют слухи или ложь обо мне.
33 – Другие ребята говорят мне, что я глупый, что со мной не все в порядке и т.п.
34 – Учитель говорит мне, что я глупый, неспособный и т.п.
35 – Кто-то передразнивает меня.
36 – Кто-то плохо говорит о моей семье или родине (если я родом из другой страны).
37 – Кто-то смеется над моей внешностью или над моей одеждой.
38 – Учитель оценивает меня несправедливо.
39 – В мой адрес звучат ругательства или обидные прозвища.
40 – Кто-то требует, чтобы я делал что-то, унижающее меня.
41 – Кто-то по телефону надоедает мне или обижает меня.
42 – Кто-то обижает или позорит меня в социальных сетях.
43 – Иные нападки со стороны других.

5. Насилие или угрозы насилия

Юноша

Девушка

- 44 – Учитель принуждает меня работать, даже когда я болею.
45 – Кто-то из ребят угрожает мне физическим насилием.
46 – Учитель угрожает мне физическим насилием (например, угрожает ударить).
47 – Кто-то из учеников толкает, пинает меня или иным образом физически притесняет меня.
48 – Учитель допускает легкие формы насилия в отношении меня (например, толкает).
49 – Другие учащиеся (один или несколько человек) били меня/физически притесняли.
50 – Меня ударил учитель.
51 – Кто-то отбирает у меня вещи.
52 – Кто-то отбирает у меня завтраки или другую еду.
53 – Кто-то портит мои вещи (например, одежду, велосипед).
54 – Кто-то из ребят вымогает у меня деньги.
55 – Иные формы насилия или угроз насилия.

6. Я уступаю нападающим на меня (в силе, в споре, в умении найти подходящий ответ).

На вопросы №№ 7 – 11 отвечай только в том случае, если ты ответил положительно хотя бы на один из предыдущих пунктов (1-53).

7. Как часто в отношении тебя осуществлялись действия, о которых ты прочитал выше? (выбери только один ответ)

Юноша

Девушка

- 56 – каждый день
57 – почти каждый день

- 58 – примерно один раз в неделю
- 59 – несколько раз в месяц
- 60 – реже, чем несколько раз в месяц
- 61 – никогда

8. Когда в отношении тебя начались подобные действия? (выбери только один ответ)

Юноша

Девушка

- 62 – больше двух лет назад
- 63 – больше одного года назад
- 64 – больше полугода назад
- 65 – меньше полугода назад
- 66 – больше двух месяцев назад
- 67 – меньше двух месяцев назад
- 68 – меньше одного месяца назад
- 69 – никогда

9. Со стороны кого осуществлялись эти действия? (можно дать несколько ответов)

Юноша

Девушка

- 70 – со стороны одноклассников
- 71 – со стороны учеников из параллельных классов
- 72 – со стороны более старших школьников
- 73 – со стороны более младших школьников
- 74 – со стороны учителей
- 75 – со стороны руководства школы
- 76 – со стороны других людей
- 77 – ни с чьей стороны

10. Сколько человек участвовало в этих действиях против тебя? (только один ответ)

Юноша

Девушка

- 78 – один
- 79 – от двух до четырех человек
- 80 – более четырех человек
- 81 – весь класс
- 82 – несколько

11. К кому ты можешь обратиться, чтобы об этом поговорить? (можно дать несколько ответов)

Юноша

Девушка

- 83 – к другу/подруге или к друзьям/подругам
- 84 – к учителю/учительнице
- 85 – к старосте класса
- 86 – к нашему школьному психологу
- 87 – к директору школы
- 88 – к моим родителям
- 89 – к другим родственникам
- 90 – в центр психологической помощи
- 91 – в органы власти (комиссия по делам несовершеннолетних, управление по делам молодежи и т.п.)
- 92 – к другому человеку
- 93 – мне не к кому обратиться, но мне нужен такой человек
- 94 – мне не к кому обратиться, но мне никто и не нужен

ОПРОСНИК ОРБ

Добрый день! Мы предлагаем вам поучаствовать в исследовании, потому что нам хочется понять, насколько комфортно занимающиеся себя ощущают в школе и на тренировках. Исследование анонимно, никто не сможет узнать, чьи это ответы. Здесь нет правильных или неправильных ответов. Мы понимаем, что люди на тренировках не только тренируют и тренируются, но и общаются, дружат, дерутся, спорят, делают что-то вместе. Нам как раз интересно, насколько приятно и легко или тяжело и сложно в школе и на тренировках с кем-то взаимодействовать. Спасибо, что принимаете участие в нашем исследовании. В отдельном бланке заполните некоторые данные о себе и отвечайте на утверждения «Да» плюсом, «Нет» минусом.

Утверждения:

1. У нас на тренировке принято...

- 1.1. мешать друг другу, лезть, приставать?
- 1.2. вместе развлекаться после уроков
- 1.3. шутить над кем-нибудь так, чтобы смеялся весь класс
- 1.4. драться
- 1.5. ходить друг к другу в гости
- 1.6. заступаться за своих
- 1.7. обзывать
- 1.8. не мешать друг другу заниматься, чем захочется

2. В вашей группе есть кто-то...

- 2.1. кого все уважают
- 2.2. кого все боятся
- 2.3. над кем все смеются
- 2.4. кем часто недовольны учителя
- 2.5. на кого хочется быть похожим
- 2.6. с кем лучше не спорить
- 2.7. кто никогда не прогуливает
- 2.8. с кем даже учитель не может справиться

3. Как к вам в группе обращаются обычно тренеры, тренеры-преподаватели ?

- 3.1. по имени
- 3.2. по имени и отчеству
- 3.3. по фамилии
- 3.4. по прозвищам

4. Когда в школе происходит драка, вы...

- 4.1. удивляетесь
- 4.2. не обращаете внимания, это обычное дело
- 4.3. присоединяетесь, встав на чью-то сторону
- 4.4. много это потом обсуждаете между собой в классе

5. Ценные вещи ...

- 5.1. стараюсь не носить в школу вообще
- 5.2. спокойно оставляю в классе
- 5.3. можно оставить в коридоре
- 5.4. был случай, что украли
- 5.5. оставляю в раздевалке

6. Вызов к директору – это...

- 6.1. хотят за что-то похвалить

7. В вашей школе мат, ругательства...

- 7.1. звучат на переменах в личных разговорах
- 7.2. не приняты вообще

8. В вашей школе...

8.1. курят в туалетах, под лестницами

9. В вашей школе стены, мебель...

9.1. исписанные, испачканные

10. Если кто-то начинает орать, драться, класс «встает на уши»; что нужно, чтобы это прекратилось:

10.1. кто-то из учеников должен сказать «хватит»

10.2. должен прийти директор

10.3. это прекратится, когда все устанут

11. В школе вам...

11.1. в целом нравится, приятно, интересно

11.2. в целом не нравится, плохо, никто ни с кем не дружит

12. Перемену я провожу:

12.1. захожу к друзьям в другие классы

13. Когда ваш класс едет куда-то с учителями:

13.1. это обычная ситуация

13.2. вам это нравится, это весело

13.3. вы стараетесь не ездить

13.4. учителям это сложно, они каждый говорят, что это «в последний раз»

14. Ваш класс имеет репутацию...

14.1. отличников

14.2. хулиганов

14.3. самого обычного, ничем не отличающегося от других классов в школе

14.4. класса, в котором никто не хочет быть классным руководителем

Приложение 8

Интернет-ресурсы для педагогических работников:

- <http://www.fid.su/projects/deti-v-internete> сайт Фонда Развития Интернет.
- <http://content-filtering.ru/> сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.
- <http://www.ligainternet.ru/> Лиги безопасного Интернета.
- <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx> сайт Центра безопасности Майкрософт.
- <http://www.saferunet.org/children/> Центр безопасности Интернета в России.
- <http://www.nachalka.com/node/950> Видео «Развлечение и безопасность в Интернете»
- <http://i-deti.org/> портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы
- <http://сетевичок.рф/> сайт для детей - обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности сетевой безопасности
- <http://www.igra-internet.ru/> - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им»
- <http://www.safe-internet.ru/>-сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам

Интернет-ресурсы для детей и родителей:

- <http://www.nachalka.com/node/950> Видео «Развлечение и безопасность в Интернете».
- <http://i-deti.org/> портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы
- <http://сетевичок.рф/> сайт для детей - обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности, сетевой безопасности.
- <http://www.igra-internet.ru/> - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им».
- <http://www.safe-internet.ru/>-сайт Ростелеком «Безопасность детей в Интернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам.

5. **Надувательство**, выманивание конфиденциальной информации и ее распространение (outing & trickery) — получение персональной информации и публикация ее в интернете или передача тем, кому она не предназначалась.

6. **Отчуждение** (ostracism, isolation). Любому человеку присуще желание быть включенным в группу. Исключение же из группы воспринимается как социальная смерть. Чем в большей степени человек исключается из взаимодействия, тем хуже он себя чувствует, и тем больше падает его самооценка. В виртуальной среде это может привести к полному эмоциональному разрушению ребенка. Онлайн-отчуждение возможно в любых типах сред, где используется защита паролем, формируется список нежелательной госты или список друзей. Кибер-отчуждение проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

7. **Киберпреследование** — скрытое высмеивание жертвы с целью организации нападения, избиения, изнасилования и т.д.

8. **Хэппислеппинг** (Happy Slapping — счастливое хлопанье, радостное избиение) — название происходит от случаев в английской метро, где подростки избивали прохожих, тогда как другие записывали это на камеру мобильного телефона. Сейчас это название закрепилось за любыми видеозаписками с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в интернете, где их могут просмотреть тысячи людей, без согласия жертвы.

Буклет подготовлен по материалам интернет ресурсов:
<http://psvfactor.org/lib/cyber-bullying2.htm>

Виды кибер-буллинга



Информация для родителей, педагогов



25.06.19

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ ОТ КИБЕРБУЛЛИНГА?

Внимательно относись к информации, которую выкладываешь в открытый доступ. Перед тем, как выкладывать неоднозначную фотографию, сообщать свой адрес или мобильный телефон, представь, что эту информацию могут использовать против тебя, и подумай, стоит ли это постить.

Регистрация

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Войти через ВКонтакте"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Войти через Facebook"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Войти через Одноклассники"/>
<input type="button" value="Вступить"/>	<input type="button" value="Зарегистрироваться"/>	<input type="button" value="Войти через Google+"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Войти через Mail"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Войти через Twitter"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Войти через Яндекс"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="button" value="Войти через Instagram"/>
<input type="button" value="ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ"/>		

НЕ ПУБЛИКУЙ В ИНТЕРНЕТЕ ЭТИ ДАННЫЕ:

- Домашний адрес и номер школы
- Полные дату и место рождения
- Номер телефона
- Текущая школа/класс («чужие»)
- Скриншоты/фотографии/фотографии
- Компрометирующие снимки друзей/родителей
- Фотографии с другими пользователями
- Информацию о личной жизни
- Фотографии/видео по интернету и в социальных сетях (полная национальность, географическое положение и др.)



КИБЕРБУЛЛИНГ - это страшно, потому что кажется, что весь мир против тебя. Не борись с этим в одиночку, обратись за поддержкой к друзьям, близким или на детский телефон доверия

ДОСТУПНО · АНОНИМНО · БЕСПЛАТНО
8-800-2000-122

WWW.TELEFON-DOVERIA.RU

Мой стиль - безопасный интернет

КИБЕРБУЛЛИНГ

Безопасный интернет
8 800 25 000 15

– одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

Подробнее о правилах безопасности:
<https://kids.kaspersky.ru>
Помощь Рядом.РФ
ДетиОнлайн. Линия помощи

Что делать?

Игнорируй обидчика
Чем эмоциональнее ты реагируешь, тем активнее травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией.
Разоаруй обидчика!

Измени свои настройки в социальных сетях
- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учетные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащие хотя бы малейший намек на возможность высмеивать тебя

Обратись за помощью к родителям
Не следует жить с проблемой один на один – поговори с родителями, или другими взрослыми, которым ты доверяешь. Они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд

Обратись в администрацию ресурса
- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением

Контакты для писем в службу поддержки сайтов:
YouTube: <https://www.youtube.com/reportabuse>,
почта пресс-службы твитта (@twttr) press@google.com
Instagram: support@instagram.com, или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>
VKontakte: <http://vk.com/support>
Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>
Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>
Одноклассники: <https://ok.ru/help/8/28/3612>

В социальных сетях есть возможность отключить возможность на публикации и комментарии

Юридическая ответственность за травлю

С 14 лет	С 16 лет
Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью	Статья 110. Доведение до самоубийства
Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью	Статья 110.1. Содействие и совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
Статья 165. Вымогательство	Статья 128.1. Клевета
	Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

© КГБУ Алтайский центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи, 2018

Приложение 12

Памятка для родителей Безопасный интернет детям 8 800 25 000 15

Моего ребенка травят в интернете

Изменения в поведении ребенка
- реже находится в интернете;
- проявляет беспокойство после получения электронных сообщений, телефонных звонков;
- раздражен, избегает вопросов или обсуждений;
- часто уединяется;
- не посещает запланированных мероприятий, пропускает школу;
- настроен пессимистично по поводу своего будущего

Кибербуллинг – намеренные оскорбления, угрозы и обнародование компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации
Подробнее:
<https://kids.kaspersky.ru>
<http://detionline.com>

Контроль над ситуацией. Что делать?

- Поговорите с ребенком**
Оцените ситуацию, получив ответы на вопросы:
- что именно беспокоит ребенка;
- как долго продолжается травля;
- как себя чувствует ребенок;
- кто из друзей (одноклассников, знакомых) ребенка знает о фактах травли;
- встречал ли ребенок кибербуллинг в реальной жизни
- Эмоционально поддержите ребенка**
- избегайте нотаций, критики;
- убедите, что в травле нет вины ребенка;
- обратите внимание на множество интересных вещей кроме Интернета: реальное общение, подвижные игры, спорт, творчество, волонтерство и т.д.
- Подайте жалобу модератору (администратору) сайта**
Адреса для получения подробной информации:
- ВКонтакте: <http://vk.com/support>
- Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>
- Instagram: <https://help.instagram.com/454180787965921>
- Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>
- Одноклассники: <https://ok.ru/help/8/28/3612>
- Измените настройки профиля ребенка в социальных сетях**
- удалите личную информацию (адрес, номер телефона и др.);
- измените имя ребенка, его профильное изображение;
- измените адрес электронной почты, профиль, учетные записи.
- Обратитесь в правоохранительные органы**
Юридическая ответственность за травлю
Уголовный кодекс РФ:
Статья 110. Доведение до самоубийства
Статья 110.1. Содействие и совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
Статья 111 п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью
Статья 128.1. Клевета, Статья 165. Вымогательство
Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

© Министерство образования и науки Алтайского края, 2018
© КГБУ Алтайский центр психолого-педагогической, медико-социальной помощи, 2018

Приложение 13

КАК ПОНЯТЬ, ЧТО МАТЕРИАЛ ЭКСТРЕМИСТСКИЙ?

МАТЕРИАЛ, НА КОТОРЫЙ ТЫ НАТКНУЛСЯ В СЕТИ:

1

содержит публичное оправдание терроризма и иной террористической деятельности

2

призывает к социальной, расовой, национальной или религиозной розни (важно, что «рознь» – гораздо более широкое понятие, чем ненависть или вражда)

3

пропагандирует исключительность, превосходство либо неполноценность человека по признаку его социальной, расовой, национальной, религиозной или языковой принадлежности или отношения к религии

4

пропагандирует или публично демонстрирует нацистскую атрибутику или символику либо атрибутику или символику, сходные с нацистской атрибутикой или символикой до степени смешения, либо публично демонстрирует атрибутику или символику экстремистских организаций

СОМНЕВАЕШЬСЯ? СВЕРЬСЯ С ФЕДЕРАЛЬНЫМИ СПИСКАМИ:

1. Федеральный список экстремистских материалов
2. Список экстремистских и террористических организаций
3. Единый федеральный список организаций, в том числе иностранных и международных организаций, признанных в соответствии с законодательством РФ террористическими

УБЕДИЛСЯ? ЗАПОЛНИ ФОРМУ "СООБЩИТЬ О ПРОТИВОПРАВНОМ КОНТЕНТЕ" NCPTI.RU/ILLEGAL_CONTENT/

Приложение 14

Защита персональных данных от несанкционированного доступа в сети Интернет.

Что включают в себя персональные данные?

Персональные данные - любая информация, относящаяся к прямо или косвенно определенному или определяемому физическому лицу (субъекту персональных данных).

фамилия, имя и отчество, дата и место рождения, адрес, семейное положение, паспортные данные, номер телефона, профессия, доходы, ИНН.

Где существует наибольший риск потери персональных данных?

- Социальные сети и мессенджеры
- Аккаунт Google или Apple ID
- Электронная почта
- Банковские данные
- Аккаунты в игровых сервисах
- Незащищенная Wi-Fi точка
- Мобильные приложения

ТОП-5 ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

- 1** **Пароль** + **КОД**
Используйте двухфакторную аутентификацию
- 2** **Контролируйте доступ приложений к вашим данным**
- 3** **Пользуйтесь менеджерами паролей**
- 4** **Используйте только защищенное соединение** (https://)
- 5** **Пользуйтесь VPN, работая с публичными Wi-Fi-точками**

Нормативно-правовая база по защите персональных данных:

ЗАКОНЫ	Федеральный закон РФ от 27 июля 2006 года № 152-ФЗ «О персональных данных»	
Постановления Правительства	№781 от 17.11.2007	№487 от 15.09.2008
Приказы и письма департаментов	«Приказ управл.» от 13.02.2008	«Приказ ФСТЭК №17»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ОБНАРУЖИЛИ СВОИ ПЕРСОНАЛЬНЫЕ ДАННЫЕ В ИНТЕРНЕТЕ?

Написать жалобу → Владелец аккаунта / Тех.поддержка / Администрация сайта

Когда невозможно установить источник распространения персональных данных или связаться с ним? напрямую?

Нужно обратиться в Прокуратуру или Федеральную службу по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор).

ЧЕМ ГРОЗИТ УТЕЧКА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ?

Завладев персональными данными, мошенники могут:

- оформить кредит в банке;
- «повесить» долги или фирму;
- совершить незаконные действия с вашей недвижимостью;
- распорядиться средствами с банковских карт;
- открыть электронный кошелек;
- зарегистрироваться на сайтах знакомств, онлайн-игр и казино;
- шантажировать вас или ваших родственников;
- использовать вашу личность как «подмену» для мошеннических действий;
- устроить кибербуллинг;
- использовать ваши данные в собственных интересах, например, навязывать услуги, распространять противоправный контент.

Поговорим о цифрах

47% россиян зарегистрированы в социальных сетях;
6,5 часов в сутки — средняя продолжительность просмотра видео в сети «Интернет»;
46% наших соотечественников постоянно совершают онлайн-покупки.

Отчет «Global Digital 2018», подготовленный аналитическим агентством «We Are Social» и SMM-платформой «Postinsight»

Больше полезной информации:
<http://www.personaldata.ru/>

ЗАЩИТА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ОТ НЕЗАКОННОГО ДОСТУПА ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ



Защита персональных данных




Авторы:
Алиев А.М., Жученко В.С., Саенко Д.А.

Приложение 15

Памятка НЦПТИ "Кибербуллинг: что делать родителям?"

КИБЕРБУЛЛИНГ: ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ?



КИБЕРБУЛЛИНГ – ЭТО ТРАВЛЯ ЧЕЛОВЕКА ЧЕРЕЗ СЕТЬ ИНТЕРНЕТ. ЗАЧАСТУЮ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ И РАСПРОСТРАНЕНА В ПОДРОСТКОВОЙ СРЕДЕ

ПРОФИЛАКТИКА:



УЧИТЕ ДОВЕРИЮ В СЕМЬЕ

Установите в семье правила доверительного общения, когда каждый из членов делится тем, что его беспокоит. Чтобы ребенок видел, быть слабым – не стыдно, и любые вещи можно обсудить с родителями. Будьте всегда открыты для ребенка.



ОБСУДИТЕ ТЕМУ С РЕБЕНКОМ

Объясните, что агрессивные сообщения в сети и клевета попадают под определения кибербуллинг. Ребенок может попросту не распознать кибербуллинг. Скажите, что вне зависимости от правдивости содержания, обидные письма – одна из его форм. Также, объясните ребенку, что не стоит публиковать в сети личную информацию о себе, которую он не хотел рассказывать всем.



УСТАНОВИТЕ НАСТРОЙКИ ПРИВАТНОСТИ

В каждой социальной сети доступен такой функционал. Например, можно запретить, чтобы вас отмечали в комментариях, постах и фотографиях (проследите, чтобы на странице ребенка такие ограничения были подключены).



РАЗВИВАЙТЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ РЕБЕНКА

Учите ребенка защищать себя. Согласно исследованиям, дети, оказывающиеся в роли жертв, зачастую сильно привязаны к кому-то из родителей. Поэтому гиперопека способствует тому, что в будущем ребенок может превратиться в жертву. Покажите, что можно вести себя по-другому.



РАЗВИВАЙТЕ У РЕБЕНКА УМЕНИЕ ПОНИМАТЬ ЭМОЦИИ

Если родители учат ребенка понимать, признавать и уважать собственные эмоции, не обращая внимания на устойчивые гендерные предрассудки, то шанс стать жертвой или агрессором у ребенка снижается.

РЕАГИРОВАНИЕ:



ПОДДЕРЖИТЕ РЕБЕНКА
Если ребенок поделился проблемой, не ругайте его, примите ситуацию и дайте понять, что вы на его стороне. Похвалите ребенка за высказанное, узнайте его чувства. Не стоит придерживаться принципа «если не обращай внимания на обидчиков, то они сами отстанут» – нужно выяснить все обстоятельства.



СОХРАНИТЕ УЛИКИ
Сохраняйте доказательства кибербуллинга – все сообщения, картинки и другую оскорбительную информацию, полученную ребенком в виде скриншотов. Эту информацию следует передать в полицию.



РАЗРАБОТАЙТЕ СТРАТЕГИЮ РЕАГИРОВАНИЯ
Объясните ребенку, что не надо отвечать на получаемые оскорбления, это может еще больше активизировать агрессора. Лучше добавить обидчика в «черный список» в сети. Также, сообщите о факте кибербуллинга провайдерам услуг (администрации социальной сети).



ОБРАТИТЕСЬ К КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ
Разговор с классным руководителем поможет понять, в курсе ли он сложившейся ситуации и как собирается действовать. Проверьте, есть ли какие-то механизмы на уровне школы, которые должны срабатывать при возникновении травли (служба медиации, иные механизмы).



ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ
Работа с психологом, социальным педагогом или советы других взрослых, которым ребенок доверяет, улучшит ситуацию и поднимет уровень поддержки в глазах ребенка.

*на основе рекомендаций из открытых источников

2018 г.

Приложение 16

Правила общения в сети Интернет



Не выкладывайте в Интернет личную информацию (фотографии, видео, ФИО, дату рождения, адрес дома, номер школы, телефоны и иные данные) или существенно сократите объем данных, которые публикуете в Интернете



Не выкладывайте личную информацию (совместные фотографии, видео, иные данные) о ваших друзьях в Интернет без их разрешения. Прежде чем разместить информацию о друзьях в Сети, узнайте, не возражают ли они, чтобы вы выложили данные



При общении с другими пользователями старайтесь быть вежливыми, деликатными, тактичными и дружелюбными. Не пишите грубостей, оскорблений, матерных слов – читать такие высказывания так же неприятно, как и слышать



Не отправляйте свои персональные данные, а также свои видео и фото людям, с которыми вы познакомились в Интернете, тем более, если вы не знаете их в реальной жизни



Не встречайтесь в реальной жизни с онлайн-знакомыми без разрешения родителей или в отсутствие взрослого человека



Не используйте Сеть для распространения сплетен, угроз или хулиганства



Старайтесь не реагировать на обидные комментарии, хамство и грубость других пользователей. Всегда пытайтесь уладить конфликты с пользователями мирным путем, переведите все в шутку или прекратите общение с агрессивными пользователями. Ни в коем случае не отвечайте на агрессию тем же способом

Рекомендации для детей по информационной безопасности в Интернете

Для занимающихся 7-11 лет

- Всегда спрашивай родителей о незнакомых вещах, о которых узнаешь в Интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
- Прежде чем начать дружить с кем-то в Интернете спроси у родителей, как безопасно общаться.
- Никогда не рассказывай о себе незнакомым людям. Где ты живешь, в какой школе учишься, и номер твоего телефона должны знать только родители и друзья.
- Никогда не отправляй свои фотографии людям, которых не знаешь лично. Компьютерный друг мог говорить о себе неправду. Ты ведь не хочешь, чтобы у незнакомца была твоя фотография, с которой он сможет сделать все, что захочет.
- Не встречайся с людьми, с которыми познакомился в Интернете, без родителей. Многие люди выдают себя не за тех, кем являются на самом деле.
- Общайся в Интернете, будь дружелюбен с другими. Не пиши грубых слов - читать грубости так же неприятно, как и слышать. Ты можешь нечаянно обидеть человека.
- Если тебя кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажи об этом родителям.

Для занимающихся 11-15 лет

- Регистрируясь на сайтах, не указывайте личную информацию, которую могут все увидеть. Не нужно, чтобы незнакомые люди знали, как вы выглядите и где учитесь.
- Не рассказывайте незнакомым как, где вы живете, можете сказать название города, но не адрес, по которому Вас могут найти.
- Общайтесь по веб-камере только с друзьями. Следите, чтобы ваш разговор видели только вы, потому что чужие люди могут записать видео, которое видно через веб-камеру и использовать его в своих целях.
- Нежелательные письма от незнакомых людей называются «Спам», на них нельзя отвечать, а лучше вообще не открывать потому, что в них могут быть вирусы.
- Если вы ответите, то люди, отправившие письмо, будут знать, что ваш почтовый ящик работает и дальше посылать вам спам.
- Не забудьте сохранить все неприятные сообщения, которые вы получили, чтобы потом показать их взрослым. Взрослые помогут вам и скажут, как правильно поступить. Не расстраивайтесь, если Вы получили плохое сообщение.
- Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

Для занимающихся 16-18 лет

Ваш личный Интернет рекомендует:

- Не публикуйте свои личные данные и личные данные своих друзей.
- К личным данным относятся номера мобильного и домашнего телефонов, адрес электронной почты и любые фотографии, на которых изображены ты, твоя семья или друзья.
- Если Вы публикуете фото- или видеоматериалы в Интернете – любой желающий может скопировать их и потом воспользоваться в своих целях.
- Не верьте спаму (нежелательной электронной рассылке) и не отвечай на него.
- Не открывайте файлы, полученные от людей, которых Вы не знаете. Неизвестно, что они могут содержать: это может быть, как вирус, так и незаконный материал.
- Следите за тем, что пишете. Не пишите людям то, что никогда бы не сказали им в лицо.

- Не забывайте, что люди в Интернете могут говорить неправду.
- Лучше не встречайтесь со своими виртуальными друзьями в реальной жизни без присутствия взрослых, которым Вы доверяете.
- Никогда не поздно рассказать родителям, если что-то смущает или настораживает.