

муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
города Ростова-на-Дону
«Спортивная школа № 5»

ПРИНЯТА:

на заседании научно-методического
совета МБУ ДО СШ № 5
Прот. № 2 от 01.09.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО СШ № 5
_____ С.Е.Кутасов

Пр. № 214 от 06.09. 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Безопасный интернет: учимся и развиваемся в сетевом мире»

Срок реализации программы – 1 год
Год составления – 2023

Авторский коллектив: Цуцкиридзе К.Г.
Соловьева Н.И.
Кутасов С.Е.
Беляев А.В.
Мартышенко Н.В.
Пискарева А.Г.
Труфанов А.В.
Сироткин С.Ф.
Облогин А.В.

Внутренняя рецензия

Научно-методический
совет МБУ ДО ДЮСШ №5
протокол № 2 от 01. 09. 2023 г.

Внешняя рецензия

АНО ДПО АИОР,
руководитель академии
О.В. Рубцова, 2023 г.

Ростов-на-Дону
2023

Содержание

I. Пояснительная записка	3
II. Учебно-тематический план Программы	13
III. Методическое обеспечение.....	16
3.1. Основные понятия в области цифровой безопасности.....	16
3.2. Раскрытие понятия информационной безопасности	19
3.3. Классификация интернет рисков.....	21
3.4. Виды агрессии в интернете.....	22
3.5. Как влияет на подростка интернет преследование.....	30
3.6. Этические нормы поведения в интернете.....	32
3.7. Возрастные особенности и формирование ответственности в интернете.....	33
3.8. Критическое мышление в цифровой эпохе.....	34
3.9. Основные типы интернет-зависимости молодежи.....	35
VI. Влияние социальных сетей на эмоциональное состояние подростков: разъяснение и стратегии преодоления.....	39
4.1. Психосемантика опасных групп в социальных сетях: воздействие на психологическое состояние и стратегии противодействия.....	40
4.2. Психология сознательного формирования онлайн-чебя подростком: развитие идентичности в цифровой эпохе.....	43
4.3. Технические риски и их профилактика.....	46
4.4 Физическое здоровье и интернет.....	51
V. Список литературы.....	54
IV. Приложения.....	55
Приложение № 1. Расписка и договор для родителей.....	55
Приложение № 2. Анкета для родителей «Безопасный Интернет».....	56
Приложение №3. Анкета разработана для использования на родительских собраниях.....	59
Приложение№ 4. Тест по теме: безопасность в сети интернет.....	59
Приложение№ 5. Опросник "Интернет - травля в социальных сетях".....	61
Приложение№ 6. Опросник по буллингу (оценка себя).....	62
Приложение№ 7. ОПРОСНИК ОРБ.....	65
Приложение №8. Интернет-ресурсы для педагогических работников.....	67
Приложение №9. Флайер – «Виды кибербуллинга».....	68
Приложение№10. Флайер – «Как обезопасить себя от кибербуллинга».....	69
Приложение№11. Флайер – «Мой стиль – безопасный интернет».....	70
Приложение №12. Памятка для родителей.....	71
Приложение №13. Флайер – «Как понять, что материал экстремистки?».....	72
Приложение№ 14. Защита персональных данных от несанкционированного доступа в сети Интернет. 73	
Приложение №15. Памятка НЦПТИ "Кибербуллинг: что делать родителям?".....	74
Приложение№ 16. Флайер – «Правила общения в интернете».....	75
Приложение №17. Рекомендации для детей по информационной безопасности в Интернете.....	76

1. Пояснительная записка

Программа "Безопасный интернет: учимся и развиваемся в сетевом мире" представляет собой значимый шаг в направлении эффективного решения вызовов, связанных с использованием интернета в современном обществе. Сфера онлайн-взаимодействия сегодня становится неотъемлемой частью жизни детей и подростков, и ее роль в формировании их психологического благополучия трудно переоценить. Программа является значимым вкладом в образование, направленным на развитие безопасной и психологически здоровой онлайн-среды для детей и подростков. Ее целенаправленность, широкий спектр задач и стремление создать вдохновляющий опыт обучения делают ее обещающим и эффективным инструментом в подготовке и поддержке нового поколения к цифровой реальности.

Данная программа является обновленной и дополняющей версией программы дополнительной общеобразовательной, общеразвивающей программы: «интернет: компетенции и безопасность», которая была разработана в 2018 году, обновлена в 2019, 2020, 2021.

2. Направленность данной программы: физкультурно-спортивная, интеллектуальная, информационно –просветительская, психолого–педагогическая. Программа обеспечивает комплексный подход к обучению и развитию детей и подростков в условиях современной цифровой среды, придавая особое внимание их психологическому благополучию и формированию цифровой грамотности.

3.Актуальность программы: программа актуальна в условиях цифровой эпохи, где интернет становится неотъемлемой частью жизни детей и подростков, предлагая комплексный подход к их психологической защите в онлайн-пространстве. А также ее актуальность обусловлена ростом психологических рисков в сети, необходимостью сочетания безопасности и образования, а также ориентацией на современные тенденции, включая цифровую грамотность, критическое мышление и этическое поведение в онлайн-среде.

4. Новизна программы: программа "Безопасный интернет: учимся и развиваемся в сетевом мире" представляет собой новаторский подход к психологической защите детей и подростков в онлайн-пространстве. Ее новизна заключается в интеграции психологических аспектов безопасности в интернете, включая защиту от стресса, тревожности и негативного воздействия. Программа также отличается активным вовлечением родителей, опекунов и тренеров-преподавателей, а также стремится предоставить обучающимся не только информативный, но и вдохновляющий опыт, способствуя развитию критического мышления, уверенности в себе и уважения к другим онлайн-пользователям.

5. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность данной программы обусловлена неотложной потребностью в формировании комплексного подхода к обучению обучающихся в сфере цифровой безопасности и психологического благополучия в онлайн-среде. Ключевые аспекты, подчеркивающие педагогическую значимость данной программы:

Интеграция знаний: программа интегрирует технические и психологические аспекты обучения, обеспечивая обучающимся не только понимание технических моментов кибербезопасности, но и развивая их эмоциональный интеллект и способности к решению конфликтных ситуаций в онлайн-среде.

Развитие критического мышления: программа способствует формированию критического мышления обучающихся, помогая им анализировать информацию в сети, различать

достоверные и недостоверные источники, а также осознавать психологические риски онлайн-взаимодействия.

Поддержка образовательной среды: программа предоставляет тренерам - педагогам ресурсы и инструменты для обучения обучающихся в безопасной и поддерживающей среде. Это помогает создать позитивный образовательный опыт, способствующий учебному успеху и психологическому комфорту обучающихся.

Профилактика негативных сценариев: программа предоставляет обучающимся необходимые знания и навыки для профилактики и предотвращения негативных онлайн-сценариев, таких как кибербуллинг и агрессивное поведение в сети. Это способствует созданию безопасного обучающего окружения.

Поддержка педагогических стандартов: программа соответствует современным образовательным стандартам, учитывая актуальные потребности обучающихся в цифровом мире. Она дополняет учебные планы, обогащая образовательный опыт обучающихся в соответствии с требованиями современного образования.

Таким образом, педагогическая целесообразность данной программы проявляется в способности предоставить обучающимся всесторонние знания и навыки, необходимые для успешной адаптации и безопасного взаимодействия в современном цифровом обществе.

6. Цели программы

Развитие цифровой грамотности: программа направлена на повышение уровня цифровой грамотности обучающихся через освоение ключевых компетенций, таких как эффективное взаимодействие в онлайн-среде, умение критически оценивать информацию из различных источников, и формирование навыков цифровой коммуникации.

Безопасность и этика в интернете: программа целесообразно ориентирована на формирование навыков безопасного и этичного поведения, обучающихся в интернете, включая стратегии предотвращения и реагирования на онлайн-конфликты, а также обучение ответственному и этичному использованию технологий в цифровом пространстве.

7. Задачи программы

Обучающиеся задачи

Развитие технических навыков:

- Обучить обучающимся основам компьютерной безопасности, включая защиту паролей, проверку подлинности веб-сайтов и безопасное скачивание файлов.
- Провести обучение по основам кибергигиены, чтобы подготовить обучающимся к осознанному и безопасному использованию цифровых ресурсов.

Развитие цифровых навыков:

- Помочь обучающимся овладеть навыками эффективного поиска информации, критической оценки онлайн-ресурсов и освоения инструментов для творческой деятельности в интернете.
- Обучить обучающимся использовать облачные технологии, онлайн-коллаборацию и социальные медиа для активного и безопасного участия в сетевом обществе.

Развитие психологической устойчивости:

- Провести тренинги и сессии по развитию эмоционального интеллекта, управлению стрессом и конструктивному решению онлайн-конфликтов.
- Организовать психологическую поддержку и консультации для обучающихся, сталкивающихся с негативными онлайн-ситуациями.

Развивающиеся задачи

Создание образовательных лекций:

- Разработать интерактивные образовательные материалы, включая видеоуроки, вебинары и онлайн-игры, для активизации учебного процесса и привлечения внимания учащихся.
- Создать методы для онлайн-обучения с возможностью доступа к учебным материалам и тестированию навыков в безопасной обучающей среде.

Содействие социальной адаптации:

- Организовать мероприятия и воркшопы для обучения навыкам взаимодействия в онлайн-среде, способствующим формированию позитивных отношений и дружеских связей.
- Поддержать создание онлайн-сообществ и форумов для обсуждения интересующих тем и обмена опытом между обучающимся.

Стимулирование креативности и самовыражения:

- Провести мастер-классы и конкурсы, способствующие творческому самовыражению обучающимся в онлайн-среде, включая создание мультимедийных проектов и видеоблогов на темы кибербезопасности и интернет-культуры.
- Поощрять участие в онлайн-хакатонах и проектных мероприятиях, направленных на решение реальных проблем в интернет-сообществе.

Создание системы поддержки:

- Разработать онлайн-платформу для консультаций и поддержки, где обучающимся могут задавать вопросы экспертам и психологам по темам кибербезопасности и психологического благополучия.
- Установить систему обратной связи, позволяющую обучающимся делиться своими идеями и предложениями по улучшению программы и ее ресурсов.

Эти обучающиеся и развивающиеся задачи спроектированы для эффективного обучения и поддержки обучающимся в процессе их роста и развития в онлайн-пространстве, обеспечивая им знания, навыки и уверенность для безопасного и успешного взаимодействия в интернете.

8. Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих образовательных программ

В контексте уже существующих образовательных программ, предназначенных для обучения в условиях современных информационных технологий, данная программа выделяется рядом ключевых особенностей:

Интегративный подход: программа основывается на интегративном подходе, учитывающем взаимосвязь цифровых навыков, психологического благополучия и этических аспектов в онлайн-пространстве. Такой подход способствует гармоничному развитию обучающихся, не ограничиваясь только техническими аспектами использования интернета.

Психолого-педагогическое сопровождение: уникальность программы заключается в внедрении психолого-педагогического компонента, направленного на развитие психосоциальных навыков и формирование эмоциональной стабильности обучающихся в

сетевом пространстве. Этот аспект делает программу более комплексной и охватывающей различные сферы личностного развития.

Фокус на развитие критического мышления: программа акцентирует внимание на формировании у обучающихся критического мышления при взаимодействии с онлайн-ресурсами. Она способствует выработке навыков анализа, оценки и выбора информации, что обеспечивает более глубокое и осознанное использование интернета.

9. Адресат программы - программа рассчитана: на обучающихся, возраст которых составляет от 6 до 18 лет, женского и мужского пола, а также их родителей (опекунов, законных представителей) и тренеров – преподавателей.

10. Формы и методы организации – групповые и индивидуальные (онлайн/офлайн).

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

11. Сроки реализации дополнительной образовательной 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.

12. Управление процессом реализации программы психологического сопровождения.

Основные положения программы психологического сопровождения получит 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 и администрацией школы.

Контроль реализации психологического сопровождения осуществляют учредитель и администрация школы. Результаты выполнения программы психологического сопровождения обсуждаются с директором школы, тренерами 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.

13. Ожидаемые результаты

Предметные результаты

- Глубокое понимание технических аспектов цифровой безопасности:
- Определение: Результаты оцениваются через тестирование, выполнение практических задач и устные ответы на вопросы.
- Умение анализировать информацию в сети и выявлять достоверные источники:
- Определение: Эффективность оценивается через выполнение аналитических заданий и участие в дебатах по качеству источников.

- Развитие эмоционального интеллекта и навыков решения конфликтных ситуаций в онлайн-среде:
- Определение: Оценка производится на основе участия в ролевых играх, дискуссиях и анализе конкретных ситуаций.

Личностные результаты

- Формирование этических ценностей и уважительного отношения к другим в онлайн-среде:
- Определение: Оценка осуществляется через наблюдение за поведением обучающихся в интернете и участием в групповых дискуссиях на эту тему.
- Развитие толерантности и умения слушать точки зрения других:
- Определение: Оценка осуществляется через участие в диалогах и обсуждениях, где обучающиеся должны проявить умение слушать и учитывать точки зрения других.
- Развитие уверенности в себе и самостоятельности в принятии решений:
- Определение: Оценка производится через участие в проектах, где обучающиеся должны принимать решения и отстаивать свою позицию.
- Формирование ответственности за свои действия и поведение в интернете:
- Определение: Оценка осуществляется через анализ отчетов, в которых обучающиеся описывают свои действия и их последствия в онлайн-среде.
- Развитие способности к сотрудничеству и коммуникации в группе:
- Определение: Оценка производится через наблюдение за взаимодействием обучающихся в групповых проектах и обсуждениях

Метапредметные результаты

- Развитие навыков критического мышления и аналитических способностей:
- Определение: Оценка производится через участие в групповых обсуждениях, анализе кейсов и составлении аргументированных мнений.
- Формирование умений саморегуляции и контроля в онлайн-среде:
- Определение: Эффективность оценивается через отчеты об обучающихся, описывающие ситуации, когда они применяли полученные навыки саморегуляции.

Общие 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.

14. 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, тренеров и родителей (опекунов, официальных представителей), выявление и развитие творческих и спортивных способностей, обучающихся на занятиях, тренингах в ходе тестирований методом наблюдения, с помощью метода интервью.

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

Итоговый контроль – включает в себя сравнительный анализ показателей, обучающихся в начале и конце учебного года, представленный в виде отчёта и рекомендаций. Анализ результатов выступлений на соревнованиях. Публикации в журналах, участие в конкурсах, конференциях.

15. 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 СШ № 5.

Перечень нормативных документов:

- Конституция Российской Федерации (1993 год): Устанавливает основные принципы правового статуса граждан, включая право на образование и свободу информации.
- Федеральный закон № 149-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" (2012 год): Регулирует доступ детей к информации в сети интернет и устанавливает меры по защите их психологического и физического благополучия.
- Федеральный закон № 126-ФЗ "О связи" (2003 год): Устанавливает правила использования средств связи, включая интернет, и обеспечивает безопасность в сети.
- Федеральный закон № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (2012 год): Регламентирует основные принципы образовательной системы, включая правила организации образовательного процесса и обеспечения безопасности обучения.
- Федеральный закон № 149-ФЗ "О информации, информационных технологиях и о защите информации" (2006 год):
- Устанавливает нормы по обработке и передаче информации, включая правила обеспечения безопасности данных в сети интернет.
- Федеральный закон № 2300-1 "О защите прав потребителей" (1992 год):

- Определяет права и обязанности потребителей, включая защиту от некорректной или опасной информации, включая информацию в интернете.
- Федеральный закон № 123-ФЗ "О детях-сиротах" (1998 год):
- Устанавливает права и гарантии для защиты интересов детей-сирот, включая обеспечение их безопасности в сети интернет.
- Федеральный закон № 32-ФЗ "О культуре" (1996 год):
- Устанавливает правила обогащения культурного пространства, включая создание безопасной культурной среды в сети интернет.
- Федеральный закон № 139-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию" (2010 год):
- Регулирует доступ детей к информации, включая правила обеспечения их психологической и физической безопасности в интернете.
- Федеральный закон № 436-ФЗ "О защите детей от информации, раздражающей их психику" (2010 год):
- Устанавливает меры по защите детей от информации, способной негативно влиять на их психическое состояние, включая контроль за содержанием в сети интернет.
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 230-ФЗ "О защите прав детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию": Принят 29 декабря 2012 года.
- Федеральный закон от 23.06.2016 № 241-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О связи": Принят 23 июня 2016 года.
- Федеральный закон от 29.12.2017 № 347-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О связи" и статью 13.11 Кодекса Российской Федерации об административных правонарушениях": Принят 29 декабря 2017 года.
- Федеральный закон от 31.07.2017 № 212-ФЗ "О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в части повышения ответственности за пропаганду наркотических средств, психотропных веществ и их аналогов, использование или разрешение использования информационных технологий для изготовления наркотических средств или психотропных веществ или их аналогов": Принят 31 июля 2017 года.
- Федеральный закон от 18.07.2019 № 190-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О связи" и отдельные законодательные акты Российской Федерации": Принят 18 июля 2019 года.
- Федеральный закон от 23.06.2016 № 149-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О связи" и статью 15.1 Федерального закона "О информации, информационных технологиях и о защите информации": Принят 23 июня 2016 года.
- Федеральный закон от 29.07.2019 № 226-ФЗ "О внесении изменений в статьи 10.1 и 15.1 Федерального закона "О информации, информационных технологиях и о защите информации": Принят 29 июля 2019 года.
- Федеральный закон от 31.12.2019 № 488-ФЗ "О внесении изменений в статьи 6 и 12 Федерального закона "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию", статьи 1, 12 и 13 Федерального закона "О массовых коммуникациях": Принят 31 декабря 2019 года.
- Федеральный закон от 23.09.2019 № 291-ФЗ "О внесении изменений в статьи 12 и 15 Федерального закона "О связи" и статьи 14 Федерального закона "О массовых коммуникациях": Принят 23 сентября 2019 года.
- Федеральный закон от 31.12.2019 № 493-ФЗ "О внесении изменений в статью 15.1 Федерального закона "О информации, информационных технологиях и о защите информации" и отдельные законодательные акты Российской Федерации": Принят 31 декабря 2019 года.

15. Разработчики программы:

Директор муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования г. Ростова-на-Дону «Спортивная школа № 5» - Кутасов С.Е.
Педагог – психолог высшей категории МБУ ДО СШ № 5 – Цукиридзе К.Г.
Заместитель директора по научно-методической работе – Соловьёва Н.И

16. Исполнители программы

Педагог – психолог МБУ ДО СШ № 5 Цуцкиридзе К.Г.
Тренеры-преподаватели школы.

17. Критерии оценки достижения планируемых результатов. Подходы и инструменты к оценке индивидуального прогресса обучающегося.

В рамках дополнительной общеобразовательной программы "Безопасный интернет: учимся и развиваемся в сетевом мире" предусмотрены разносторонние критерии оценки достижения планируемых результатов. Эти критерии выражаются через следующие подходы к оценке индивидуального прогресса обучающегося:

Психолого-педагогический подход: оценка включает анализ психологических и педагогических аспектов, таких как эмоциональная устойчивость, мотивация и развитие критического мышления в сетевом пространстве. Этот подход направлен на понимание эмоционального благополучия и эффективности обучения.

Статистический подход: в процессе оценки используются статистические данные, включая количество пройденных обучающимся уроков, уровень активности в образовательной среде и степень вовлеченности в учебный процесс. Этот подход обеспечивает количественные показатели индивидуального прогресса.

Формирующий подход: оценка ориентирована на формирование ключевых навыков безопасного поведения в интернете. Акцент делается на процессе обучения и активном формировании компетентностей, влияющих на поведение в онлайн-среде.

Системный подход: системный подход предусматривает оценку индивидуального прогресса в контексте взаимосвязи различных компонентов программы. Это включает в себя оценку не только технических знаний, но и умений анализа информации и принятия осознанных решений в цифровом пространстве.

Подход компетентности: оценка компетентности обучающихся включает в себя выявление уровня сформированности не только технических навыков, но и этических, а также способности эффективно применять их в реальных ситуациях в интернете.

Комплексный подход: оценка проводится комплексно, учитывая разнообразные аспекты прогресса, обучающегося в безопасном использовании интернета. Это включает в себя аспекты психологического благополучия, развития цифровых навыков и этического поведения.

Интегрированный подход: интегрированный подход предусматривает использование различных методов оценки, согласованных для создания полного и объективного представления о достижениях обучающихся. Это позволяет учесть многогранные аспекты их прогресса в безопасном использовании интернета.

Все вышеперечисленные подходы взаимодействуют внутри программы, обеспечивая системную и глубокую оценку индивидуального прогресса обучающихся в вопросах безопасного взаимодействия в сетевом мире.

18. Условия реализации новых стратегий:

- мониторинг индивидуальной динамики и прогресса, обучающегося на основе результатов проводимого на тренировках оценивания;

- учет оценочной деятельности тренера в качестве элемента его профессионального мастерства при регулярной аттестации;
- анализ данных, полученных в ходе внутригруппового оценивания, наряду с другими данными внутренней школьной оценки достижений обучающихся.

Системный подход в оценивании индивидуального прогресса спортсмена реализуется на основе разработки системы мониторинга через измерительные дидактические материалы – предметные тесты, которые показывают готовность перехода спортсмена на следующий уровень овладения предметными действиями.

В прогрессе спортсмена учтены два вектора:

- Нарращивание физических культурных средств по мере развертывания программного содержания;
- Процесс постепенного овладения этими средствами, их включения в систему личностных ресурсов.

19. Формы и методы оценки.

Основные изменения:

- Продуктивные задания и тренинги по применению знаний и умений, создание спортсменом в ходе выполнения задания своего информационного продукта: вывода, оценки и т.п.;
- Мета предметные диагностические работы (компетентностей задания, требующие от спортсмена не только познавательных, но и регулятивных и коммуникативных действий);
- Диагностика результатов личностного развития (диагностическая работа, результаты наблюдения и т.д.), проявление спортсменом качеств своей личности.
- Изменить традиционную оценочно-отметочную шкалу по принципу «прибавления» и «уровневого подхода» – решение спортсменом даже простой тренировочной задачи, части задачи оценивать как успех (на элементарном уровне), за которым следует более высокий уровень, к нему спортсмен может стремиться;
- Главное средство накопления информации об образовательных результатах обучающегося – достижения в соревнованиях и степень адаптации в группе и на соревнованиях.
- Эмоциональная саморегуляция: оценка навыков спортсмена в управлении своими эмоциями, способности справляться со стрессом и поддерживать эмоциональное равновесие в различных ситуациях.
- Психологическая диагностика командной динамики: исследование взаимодействия и взаимоотношений в команде, выявление ролей, конфликтных ситуаций и других факторов, влияющих на командный дух.
- Тестирование стратегического мышления: применение методов для оценки способности спортсмена к стратегическому мышлению, планированию и адаптации к изменяющимся условиям.
- Оценка индивидуальных ресурсов: анализ личных сильных сторон, ресурсов и стратегий, которые спортсмен может использовать для достижения своих целей.
- Методика оценки уровня мотивации: использование структурированных опросников или бесед для выявления и оценки мотивационных факторов, влияющих на активность и усилия спортсмена.
- Психологическая оценка собственного результата: использование методов, направленных на оценку спортсменом собственных результатов и их влияния на его мотивацию и уверенность в своих силах.
- Социометрический анализ внутрикомандных отношений: использование методов социометрии для изучения внутренних взаимосвязей в команде, выявление лидеров, аутсайдеров и тенденций групповой динамики.
- Оценка психологической устойчивости: методы для определения уровня устойчивости к стрессу, способности быстро восстанавливаться после неудач и поддержания психологического баланса.

– Анализ психологической реакции на неудачи: изучение способов, которыми спортсмен реагирует на неудачи и неудачные ситуации, оценка его эмоциональной реакции и способов преодоления трудностей.

20. Техническое обеспечение программы

Компьютеры и устройства:

- Персональные компьютеры для педагога-психолога.
- Ноутбуки и планшеты для мобильного доступа к программе.

Интернет-Соединение:

- Стабильное высокоскоростное интернет-подключение для бесперебойного доступа к онлайн-ресурсам и веб-платформам обучения.

Программное обеспечение:

- Образовательные платформы для онлайн-обучения, включая интерактивные уроки, тестирование и мониторинг успеваемости.
- Специализированные программы для обучения цифровым навыкам, безопасности в интернете и кибергигиены.
- Системы видеоконференций и вебинаров для удаленных уроков и взаимодействия с педагогами и специалистами.

Оборудование для видео и звука:

- Веб-камеры и микрофоны для проведения видеуроков и вебинаров.
- Аудио- и видеозаписывающее оборудование для создания обучающих материалов.

Облачные сервисы и хранилища данных:

- Облачные хранилища данных для сохранения учебных материалов, проектов и заданий.

Системы Мониторинга и Отчетности:

- Системы мониторинга активности обучающихся и оценки успеваемости.
- Инструменты для создания отчетов и анализа данных о прогрессе и эффективности программы.

21. Принципы, на которые опирается психологическое сопровождение СШ № 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

Общее количество часов: 72 часа в год

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема тренинга	Продолжительность	Исполнители
Сентябрь	15.09	Четверг	Введение в программу. Знакомство с проблематикой для обучающихся, тренеров преподавателей и родителей	3 часа 3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели.
	16.09	Пятница			
Октябрь	13.10	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). "Этика в цифровом пространстве"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Ноябрь	10.11	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). "Психология онлайн-взаимодействия"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Декабрь	08.12	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). "Цифровой стресс и способы его преодоления"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Январь	12.01	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). "Онлайн-травля и ее последствия"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Февраль	09.02	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). "Интернет и самоответственность: ответственное поведение в сети"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Март	09.03	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). "Онлайн-зависимость у подростков: понимание и профилактика"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Апрель	13.04	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). "Интернет и самовосприятие: влияние"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема тренинга	Продолжительность	Исполнители
			онлайн-образа на подростков"		преподаватели
Май	11.05	Четверг	Семинары с элементами тренинга и презентации (онлайн). «Работа со страхами»	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Июнь	08.06	Четверг	Лекции с элементами тренинга (онлайн). Психологическая поддержка, направленная на профилактику возникновения стрессовых состояний, развитие навыков саморегуляции, самоконтроля повышение уверенности в себе.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Август	10.08	Четверг	Подведение итогов программы и планирование на следующий учебный год	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели

ТЕСТИРОВАНИЕ

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Название	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Сентябрь	17.09	Четверг	Предтестирование: Проведение анкетирования участников в начале программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Февраль	11.02	суббота	Проведение анкетирования участников в середине программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Май	30.05	Четверг	Посттестирование: Проведение анкетирования участников в конце программы для оценки изменений в их знаниях, установках и навыках.	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Июнь	02.06	Пятница	Итоговое заседание. Обсуждение результатов и обратная связь	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Август	11.08	Пятница	Подведение итогов тестирований и планирование на следующий учебный год	3 часа	Педагог-психолог, тренеры - преподаватели

ПРОСВЕТИТЕЛЬСКАЯ РАБОТА

Месяц	Дата (предполагаемая)	День недели	Тема	Продолжительность	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Сентябрь	21.09	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров (очно/онлайн). "Этика в цифровом пространстве"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Октябрь	17.10	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров (очно/онлайн) 1. "Психология онлайн-взаимодействия" 2. "Цифровой стресс и способы его преодоления"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Ноябрь	14.11	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров (очно/онлайн). Онлайн-травля и ее последствия"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Декабрь	12.12	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров (очно/онлайн). "Интернет и самоответственность: ответственное поведение в сети"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Январь	16.01	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров (очно/онлайн) 1. "Интернет и самовосприятие: влияние онлайн-образа на подростков"	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
Февраль	13.02	Понедельник	Просветительская лекция для родителей и тренеров (очно/онлайн). «Работа со страхами»	3 часа	Педагог-психолог, тренеры-преподаватели
<p>На сайте школы и ВК 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.</p>					

Замечания к плану

Введение в программу: Знакомство с участниками, обсуждение целей и ожиданий от программы.

Месячные тренинги: Каждый тренинг будет включать теоретическую часть, практические упражнения, групповые обсуждения и рефлексию.

Итоговое заседание: Оценка достигнутых результатов, сбор обратной связи от участников, обсуждение возможностей для дальнейшего развития и поддержки.

Подведение итогов и планирование: Анализ эффективности программы, обсуждение успехов и трудностей, планирование действий на следующий учебный год.

Каждая лекция должна включать не только теоретическую часть, но и практические рекомендации, вопросы для обсуждения и примеры из жизни. Цель данных лекций — не только информировать, но и создать пространство для открытого диалога, где родители и педагоги могут обменяться опытом, выразить свои опасения и найти поддержку.

Важно: Даты и дни недели могут быть скорректированы в соответствии с учебным календарем и особыми обстоятельствами. Важно обеспечить гибкость планирования и возможность адаптации программы под текущие нужды участников и организационные моменты.

III. Методическое обеспечение

3.1 Основные понятия в области цифровой безопасности

1. 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.

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

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

4. 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).

5. 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.

6. 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.

7. 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

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

9. Троллинг – намеренная социальная провокация или издевательства в сетевом общении.

10. 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.

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

12. 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 любыми 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.

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

14. 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.

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

16. 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.

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

18. Суицидальное 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.

19. 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.

20. 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.

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

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

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

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

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

26. 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).

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

28. 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.

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

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

31. 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.

32. 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:

1. Целостность данных — защита от сбоев, ведущих к потере информации, а также защита от неавторизованного создания или уничтожения данных;
2. Конфиденциальность информации;
3. 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, обучающихся 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:

1. Детям в возрасте от 11 до 18 лет можно проводить перед монитором до двух часов в день, устраивая 10-15-минутные перерывы каждые полчаса;
2. 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;
3. Лучше работать за компьютером в первой половине дня;
4. Комната должна быть хорошо освещена;
5. При работе за компьютером следить за осанкой, мебель должна соответствовать росту;
6. Расстояние от глаз до монитора – 60 см;
7. 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:

1. Познакомить занимающихся школы с ответственным, достойным поведением в Интернете;
2. Рассказать об основных опасностях и правилах безопасного использования сети Интернет;
3. 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;
4. Объяснить опасность личных встреч с друзьями по Интернету без присутствия взрослых;
5. Убедить сообщать вам, если что-либо или кто-либо в сети тревожит или угрожает им.
6. 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:

1. 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.
2. 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.
3. Настаивайте, чтобы подростки осторожно соглашались или не соглашались вовсе на личные встречи с друзьями из Интернета. Напоминайте, какие опасности — это может за собой повлечь.
4. 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.
5. Помогите подросткам защититься от спама. Научите их не выдавать в Интернете своего электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.
6. 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 видеоролики 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:

1. Научите детей советоваться с вами перед раскрытием информации через электронную почту, чаты, доски объявлений, регистрационные формы и личные профили.
2. Научите детей не загружать программы, музыку или файлы без вашего разрешения.
3. Позволяйте заходить на детские сайты только с хорошей репутацией и контролируемым общением.
4. 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.
5. 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.

3.3 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.

3.4 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.

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. «Офлайновый» 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 издевательства дома. Кибербуллеры могут преследовать жертву круглые сутки.

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 obsессии, 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 три типа киберсталкеров: мстительные киберсталкеры, чьи атаки отличаются свирепостью своих атак:

1. Сквозные киберсталкеры, чьей задачей является раздражить жертву;
2. Интимные сталкеры, которые пытаются завести отношения с жертвой и начинают вести себя агрессивно, если отвергнуты;
3. Коллективные киберсталкеры, которые объединяются вокруг мотива
- 4.

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

1. 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.
2. Попытки собрать информацию о жертве. Киберсталкеры могут пытаться связаться с друзьями, семьей жертвы, чтобы обзавестись их персональной информацией.
3. Отслеживание онлайн активности жертвы и попытки отследить их IP-адрес для того, чтобы собрать ещё больше информации.
4. 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.
5. Ложная виктимизация. Киберсталкер будет утверждать, что жертва домогается его/её.
6. Атаки на данные и гаджеты. Киберсталкеры могут пытаться нанести вред компьютеру жертвы, посылая ему вирусы.
7. Заказ вещей и сервисов. Они заказывают покупки или оформляют журнальные подписки на имя жертвы. Обычно оформление заказов на порнографию.
8. Организация встречи. Молодые люди часто подвергаются риску быть приглашенными на встречу от киберсталкеров.
9. Публикация клеветнических и оскорбительных высказываний.

Типы киберсталкинга

1. 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.»
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.

б. 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.

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.

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.

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

Троль 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 сталкивание их между собой и используя проекции публичности в СМИ для привлечения внимания широкой общественности. По мнению Ирины Ксенофонтовой, феномен троллинга связан с анонимностью и абсолютно невозможен в условиях, отличных от анонимности при осуществлении сетевой коммуникации.

Признаки троллинга

1. Троль 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. Троль 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

1. 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).
2. 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).
3. 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).

4. 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).

5. Троллинг по половому признаку. Это те люди, которые выдают себя за представителей противоположного пола, ведя с Вами открытый диалог. Причины, по каким 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

1. Желание обратить на себя внимание;
2. Неумение вести диалог;
3. Низкий уровень образования и воспитания, малый;
4. Попытка расшевелить вялых участников дискуссии, не пытаясь их унижить или оскорбить;
5. Озлобленность на всех и вся, желание выплеснуть свои обиды на окружающих;
6. Стремление выделиться среди равных себе;
7. Желание отомстить кому-то конкретному;
8. Дать заведомо негативную оценку событию, которое таковым не является, чтобы вызвать такие же негативные эмоции, заставить возмущаться или оправдываться;
9. Желание просто поразвлечься, наблюдая, как, реагируя на запущенный троллинг, одни выходят из себя, а другие – оправдываются и унижаются.

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.

3.5 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 негде 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.
-

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.

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 может 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 медиакомпетентций 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.

3.6 Этические нормы поведения в интернете

Данные принципы базируются на общепринятых ценностях этики в интернете и могут служить основой для разработки личных правил поведения в цифровом пространстве и подчеркивают важность уважения, ответственности и этичного поведения в различных контекстах цифрового пространства. Соблюдение этих норм помогает создать позитивное и безопасное онлайн-сообщество.

1. Уважение к конфиденциальности и безопасность. Не распространять личную информацию о других людях без их согласия. "Помните о праве на конфиденциальность других и не публикуйте их личную информацию без разрешения"

2. Цивилизованное общение. Соблюдение приличия и этикета при общении в онлайн-средах. "Избегайте уничижительных комментариев, буллинга и других форм онлайн-хулиганства"
3. Борьба с дезинформацией. Проверка фактов перед тем, как распространять информацию. "Будьте критичными к информации и избегайте распространения ложных данных"
4. Уважение к авторским правам. Не использовать чужие материалы без разрешения и без должного указания авторства. "Помните о защите авторских прав при использовании контента в интернете"
5. Безопасность паролей и аккаунтов. Забота о безопасности своих учетных записей и использование надежных паролей. "Используйте сложные пароли и двухфакторную аутентификацию для защиты своих аккаунтов"
6. Уважение разнообразия и инклюзивность. Избегание дискриминации и уважение различий. "Поддерживайте разнообразие и уважайте мнения и опыт других людей в интернете"
7. Борьба с кибербуллингом. Не участвовать в онлайн-хулиганстве и поддерживать жертв. "Если вы сталкиваетесь с кибербуллингом, сообщите об этом и поддержите пострадавших"
8. Ответственное использование социальных медиа. При использовании социальных медиа учитывайте эффект своих слов и изображений на окружающих, поддерживайте позитивные и конструктивные дискуссии.
9. Соблюдение цифровой этики в образовании. При использовании цифровых технологий в образовательных целях следите за соблюдением авторских прав, уважайте правила пользования оборудованием и программным обеспечением
10. Борьба с онлайн-хейтом и токсичным поведением. Не участвуйте в онлайн-хейте и токсичных дискуссиях, поддерживайте положительный и уважительный диалог в интернете"
11. Этичное поведение в виртуальной реальности (VR). Соблюдайте этические нормы и правила безопасности при использовании виртуальной реальности, уважайте приватность других и избегайте создания контента, который может быть оскорбительным или вредным.
12. Этичность в использовании искусственного интеллекта (ИИ). При разработке, использовании и внедрении систем искусственного интеллекта соблюдайте этические принципы, предотвращайте дискриминацию и обеспечивайте прозрачность в принятии решений.
13. Этика в использовании геолокационных данных. При использовании сервисов, которые требуют доступ к геолокационным данным, будьте осведомлены о том, как эти данные используются, и предоставляйте доступ к ним только тем сервисам, которым вы доверяете.
14. Этичное использование информационных технологий на работе. Соблюдайте этические принципы в использовании информационных технологий на рабочем месте, уважайте правила безопасности данных и не злоупотребляйте корпоративными ресурсами.
15. Этика в вопросах цифрового маркетинга. При проведении цифрового маркетинга соблюдайте прозрачность в отношениях с потребителями, избегайте манипуляций и уважайте их приватность.
16. Этичное поведение в игровой индустрии. При участии в онлайн-играх соблюдайте этические нормы в общении с другими игроками, избегайте читерства и несанкционированных действий.
17. Уважение к автономии искусственного интеллекта. При взаимодействии с системами искусственного интеллекта, учитывайте их автономию, соблюдайте принципы справедливости и избегайте создания зависимости, которая может привести к негативным последствиям.

18. Прозрачность и ответственность. Цифровое пространство должно основываться на принципах прозрачности и ответственности. Пользователи должны быть осведомлены о последствиях своих действий, а владельцы онлайн-платформ – обязаны предоставлять ясные правила использования.

19. Уважение к приватности. Уважение к частной жизни и защита персональных данных являются важнейшими аспектами этического поведения в цифровом пространстве. Любые действия, направленные на нарушение частной жизни, являются недопустимыми.

20. Развитие Киберграмотности. Этический кодекс поддерживает и акцентирует необходимость постоянного развития киберграмотности среди пользователей цифровых технологий. Образовательные программы должны включать в себя обучение этическим принципам онлайн-поведения.

3.7 Возрастные особенности и формирование самоответственности в интернете

Современные подростки активно используют интернет в повседневной жизни, что подчеркивает важность изучения вопросов самоответственности в онлайн-пространстве. Рассмотрим более подробно, как возрастные особенности подростков влияют на их поведение в интернете и как формируется самоответственность.

1. Этап развлекательных игр. На начальном этапе подросткового периода, от 12 до 14 лет, отмечается преобладание интереса к развлекательному и игровому контенту. Этот выбор обусловлен стремлением к эмоциональной насыщенности, поиску развлечений и игровому восприятию окружающего мира. Психологически, это связано с формированием собственной идентичности через активное восприятие и взаимодействие с виртуальным пространством.

2. Постепенное взросление и поиск знаний. С возрастом, от 15 лет и старше, интерес подростков начинает смещаться в сторону образовательных и информационных материалов. Этот переход объясняется психологическим стремлением к поиску смысла, глубоким пониманием окружающего мира и личной рефлексией. Подростки на этом этапе чаще оценивают контент по его полезности, актуальности и применимости, что свидетельствует о их постепенном взрослении и формировании критического мышления.

Психологический аспект

В начальном возрасте подростки активно экспериментируют с ролями виртуальных персонажей, что отражает их поиск собственной идентичности и внутренних потребностей. Постепенное увлечение образовательным контентом может свидетельствовать о стремлении к саморазвитию, формированию жизненных целей и ответственности за собственное образование. Участие в психосоциальных взаимодействиях способствует развитию социальной компетентности и адаптивности в онлайн-среде. Осознание цифровой этики подростками указывает на формирование их моральных ценностей и способности к саморегуляции в виртуальной среде.

Формирование самоответственности

1. Развитие киберграмотности. Одним из важных аспектов формирования самоответственности является развитие киберграмотности. Для младших подростков акцент делается на основах безопасного поведения в сети, а для старших - на развитии критического мышления, фильтрации информации и осознанного выбора онлайн-ресурсов.

2. Родительское воспитание. Роль родителей в формировании самоответственности в интернете также неоспорима. Родители младших подростков более активно включены в

контроль и регулирование их онлайн-активности, предоставляя направляющую поддержку. В случае старших подростков, родители обеспечивают большую степень автономии, однако предоставляют рекомендации и поддерживают диалог по вопросам безопасности в сети.

Изучение возрастных особенностей подростков в интернете необходимо для эффективного формирования самоответственности. Образовательные программы должны учитывать разнообразие интересов и потребностей в зависимости от возраста, направляя усилия на создание безопасной и ответственной онлайн-среды для подростков.

3.8 Критическое мышление в цифровой эпохе

Критическое мышление в цифровой эпохе представляет собой необходимый элемент образования. Развитие этого навыка требует сбалансированного педагогического и психологического воздействия на различных этапах формирования личности обучающегося. Системный подход к интеграции критического мышления в учебный процесс является залогом успешного адаптирования подростков в современном информационном обществе. Подростки, погруженные в мир онлайн-контента, нуждаются в развитии способности анализа, оценки и критической интерпретации информации. Педагоги и психологи играют важную роль в формировании этого навыка у обучающихся.

Этапы развития критического мышления

1. Формирование основ критического мышления (6-11 лет). На начальном этапе развития детей важно создать базовые навыки критического мышления. Школьники учатся задавать вопросы, высказывать свое мнение и аргументировать его. Вмешательство педагога-психолога на этом этапе направлено на развитие аналитических способностей и установление базовых норм критической оценки информации.
2. Развитие критического анализа (12-15 лет). В подростковом возрасте уровень сложности информации, с которой сталкиваются обучающиеся, увеличивается. Этот период характеризуется формированием умений критического анализа. Педагоги в сотрудничестве с психологами помогают подросткам различать факты и мнения, анализировать намерения авторов и выявлять возможные искажения информации.
3. Специализация и применение (16-18 лет). В старших классах критическое мышление применяется в различных областях знаний. Подростки учатся применять свои критические навыки к академическим работам, обсуждениям в социальных сетях, а также в различных сферах своей жизни. Здесь педагогическая и психологическая поддержка направлена на развитие автономии в принятии решений и ответственности за свои суждения.

Педагогический подход к развитию критического мышления

1. Интеграция в учебный процесс. Критическое мышление должно стать неотъемлемой частью учебного процесса. Внедрение задач и проектов, которые требуют анализа и обоснования, стимулирует развитие этого навыка.
2. Работа с контентом. Педагоги и психологи должны оказывать поддержку в анализе онлайн-контента. Обучающимся важно различать достоверные источники, а также развивать умение критически относиться к различным точкам зрения.
3. Групповая и индивидуальная работа. Развитие критического мышления эффективно осуществляется через комбинацию групповой и индивидуальной работы. Групповые дискуссии способствуют обмену мнениями, а индивидуальные задания развивают самостоятельность мышления.

4. Сопровождение психолога. Работа психолога важна для создания поддерживающей среды, где обучающиеся могут высказывать свои мысли, сомнения и вместе искать решения. Это способствует не только развитию критического мышления, но и формированию эмоциональной устойчивости.

3.9 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:

1. 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.

2. 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.

3. 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.

4. Клиническая зависимость. Пребывание за компьютером до 16-18 часов в сутки. Наблюдаются серьезные 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.

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

Когда же стоит беспокоиться?

1. Если ребенок стал проводить за компьютером больше времени, чем прежде (более 6 часов в неделю);
2. Если виртуальное общение стало для него важнее, чем реальное – он пропускает школу, перестал выходить во двор и т.д.;
3. Если наблюдаются нарушения сна, аппетита, изменение привычного режима;
4. Если ребёнок стал склонен к частым перепадам настроения, неадекватно (агрессивно) реагирует на просьбу выключить компьютер;
5. Если при невозможности быть онлайн он тревожен, угнетён, постоянно вспоминает о делах "в сети";
6. Если ребёнок неохотно рассказывает или вообще скрывает, чем занимается в сети, что ищет, во что играет.
7. У ребёнка снижается успеваемость в учёбе, он становится рассеянным и невнимательным.
8. У ребёнка наблюдаются нарушения режима дня, отсутствие аппетита.
9. У ребёнка появилась необходимость быть «онлайн» ежеминутно. Стремление регулярно проверять социальные сети и онлайн-игры.
10. Если ребёнок остаётся без интернета, он становится агрессивным и его всё раздражает, может устроить истерику.

Причины интернет-зависимости

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

1. 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.
2. При попытке избежать излишней опеки со стороны родителей. Интернет становится единственным безопасным местом, где нет запретов, упреков и нравоучений.

3. 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:

1. Попытки отстраниться от реального мира из-за отсутствия взаимопонимания со сверстниками. Так ребенок пытается вернуть уверенность в общении, найти единомышленников.
2. 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.
3. 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.

Профилактика интернет зависимости

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:

1. Введите правило «день без интернета». На эти дни можно запланировать семейный отдых, посещение парка, аттракционов, семейный просмотр фильмов или поездки за город.
2. Ограничивайте время пользования цифровыми устройствами. Установить лимит можно через настройки роутера или мобильного телефона, установив сервис родительского контроля.
3. Найдите интересное для подростка и родителей хобби.
4. Определите и ликвидируйте первопричину увлечения виртуальным миром.
5. Мотивируйте ребенка на общение в реальном мире и принятие участия в семейных делах.
6. Увеличивайте физическую активность за счет посещения секций, кружков.
7. Включайте компьютер только при необходимости.
8. 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.
9. 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», нравоучений и давления!), просто и понятно объяснив, почему долго сидеть за компьютером вредно.

10. 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.

11. Приобщать ребёнка к домашним обязанностям, ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.

12. Научить ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.

13. 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.

14. 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).

15. Наладьте контакт. Выстраивание доверительного общения сглаживает многие углы и шероховатости.

16. 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.

17. 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.

VI Влияние социальных сетей на эмоциональное состояние подростков: разьяснение и стратегии преодоления

В современном мире социальные сети стали неотъемлемой частью жизни подростков, предоставляя уникальную среду для общения, самовыражения и установления социальных связей. Однако, интенсивное использование социальных медиа может привести к серьезным последствиям для эмоционального состояния подростков. Исследования показывают, что интенсивное использование социальных сетей может сопровождаться рядом негативных последствий для подростков, включая увеличение уровня стресса, тревоги, и депрессии. Факторы, такие как сравнение себя с другими, страх пропущенной возможности ("FOMO"), и негативные воздействия со стороны онлайн сообществ, могут значительно влиять на психическое здоровье подростков.

Негативные последствия использования социальных сетей

1. Уровень стресса и тревоги: исследования показывают, что подростки, активно вовлеченные в социальные сети, часто испытывают увеличение уровня стресса и тревоги. Постоянная необходимость поддерживать обновления, следить за новостями и

взаимодействовать с огромным количеством информации может создавать дополнительные нагрузки на их психологическое благополучие.

2. Сравнение с собой и другими: один из ключевых факторов, влияющих на эмоциональное состояние подростков в социальных сетях, - это постоянное сравнение себя с другими. Подростки могут чувствовать давление поддерживать определенный образ жизни, который они видят у своих сверстников, что может привести к комплексам, недовольству собой и повышению уровня стресса.

3. Страх пропущенной возможности (FOMO): страх пропущенной возможности, вызванный постоянным мониторингом активности в социальных медиа, также играет важную роль в эмоциональном состоянии подростков. Они могут чувствовать давление всегда быть "в курсе" и принимать участие в каждом событии, что может вызывать беспокойство и бессонницу.

4. Негативные воздействия онлайн сообществ: онлайн сообщества могут быть как поддерживающими, так и деструктивными. Воздействие негативных комментариев, кибербуллинга и онлайн-давления может оказать серьезное воздействие на эмоциональное благополучие подростков, вызывая чувство изоляции и уязвимости.

5. Увеличение уровня депрессии: интенсивное взаимодействие с социальными сетями может привести к увеличению уровня депрессии среди подростков. Частые сравнения себя с идеализированными образами жизни других могут вызвать чувство неудовлетворенности с собой и своей жизнью.

6. Проблемы с самооценкой: постоянное публикование и оценка контента на основе лайков и комментариев может привести к зависимости от внешних подтверждений. Это, в свою очередь, может повлиять на формирование здоровой самооценки у подростков.

7. Социальная изоляция: парадоксально, несмотря на широкие возможности общения, социальные сети могут стать источником социальной изоляции. Подростки, проводящие много времени в виртуальном мире, могут постепенно терять навыки нормального общения в реальной жизни.

8. Влияние рекламы и стандартов красоты: контент, связанный с рекламой и идеалами красоты, может создавать нереалистичные стандарты для подростков. Это может вызвать комплексы и неудовлетворенность с собой в физическом плане.

5. Риск кибербуллинга: социальные сети становятся площадкой для кибербуллинга, что представляет серьезную угрозу для эмоционального здоровья подростков. Отрицательные комментарии, угрозы и дискриминация могут оказать глубокое воздействие на психологическое состояние.

Стратегии преодоления негативных эффектов

1. Обучение цифровой грамотности: развитие навыков цифровой грамотности является ключевым аспектом подготовки подростков к ответственному использованию социальных сетей. Они должны осознавать воздействие контента, различать реальное и виртуальное, а также уметь эффективно управлять своим онлайн-присутствием.

2. Поддержка родителей и педагогов: родители и педагоги играют важную роль в поддержке подростков. Открытый диалог о том, какие переживания вызывают социальные медиа, и предоставление конструктивной обратной связи помогут подросткам лучше понимать собственные эмоции.

3. Ограничение времени в социальных сетях: важно внедрить ограничения времени использования социальных сетей. Это позволит подросткам находить баланс между виртуальным и реальным миром, предотвращая излишний стресс и усталость.

4. Поощрение положительных взаимодействий: поддержка формирования позитивных онлайн-отношений и поощрение участия в сообществах, где ценятся позитивные ценности, помогут подросткам создать более здоровое онлайн-окружение.

5. Психологическая поддержка: обеспечение доступа к психологической поддержке поможет подросткам эффективно справляться с эмоциональными трудностями, связанными с использованием социальных сетей.
6. Образовательные программы: внедрение образовательных программ, ориентированных на развитие эмоциональной интеллектуальности и цифровой грамотности, поможет подросткам осознавать и управлять своими эмоциями в онлайн-пространстве.
7. Активная родительская роль: родители могут активно участвовать в онлайн-жизни своих детей, поддерживать диалог и предоставлять направление для здорового использования социальных сетей.
8. Совместные проекты и хобби: поощрение участия в совместных проектах и хобби в реальной жизни поможет подросткам находить баланс между виртуальным и реальным миром, снижая уровень стресса и тревоги.
9. Создание позитивного контента: стимулирование подростков создавать и потреблять позитивный контент в социальных сетях может помочь сократить отрицательные воздействия и сфокусировать внимание на положительных аспектах жизни.

4.1 Психосемантика опасных групп в социальных сетях: воздействие на психологическое состояние и стратегии противодействия

Современные социальные сети, несомненно, играют ключевую роль в социальном взаимодействии подростков, предоставляя им возможность общаться, делиться информацией и создавать собственные онлайн-сообщества. Однако существует темная сторона этого виртуального пространства, которая проявляется в опасных группах, способных оказывать серьезное психологическое воздействие на подростков. Давайте рассмотрим, как эти группы могут влиять на психическое состояние подростков.

1. Формирование Идентичности и принадлежности. Опасные группы часто акцентируют внимание на формировании сильной идентичности и чувства принадлежности. Для подростков, ищущих свое место в обществе, эта идея привлекательна. Однако, поддавшись этому воздействию, подростки могут перерасти в узкозаключенные сообщества с радикальными взглядами.
2. Усиление эмоций и экстремизма. Опасные группы часто поддерживают и распространяют контент, который усиливает негативные эмоции, такие как страх, ненависть и агрессия. Этот эмоциональный настрой может привести к радикализации подростков, усиливая их склонность к принятию экстремистских взглядов.
3. Манипуляция психологическим состоянием. Опасные группы используют психологические стратегии, чтобы манипулировать участниками. Это может включать в себя техники гиперболизации, создание врагов, манипуляцию фактами и другие методы, направленные на изменение восприятия подростков и формирование их мировоззрения.
4. Изоляция и потеря реальности. Участие в опасных группах может привести к изоляции от других точек зрения и к потере чувства реальности. Подростки могут оказаться в информационных пузырях, где доминируют определенные идеи, что затрудняет им понимание разнообразия мнений.
5. Психологическая травматизация и кибербуллинг. Опасные группы могут стать источником психологической травмы для подростков. Это может включать в себя кибербуллинг, шантаж, агрессивные обсуждения и другие формы вредоносного воздействия, оказывающего серьезные последствия на психическое здоровье.
6. Искажение самопредставления. Под воздействием опасных групп подростки могут искажать свою самооценку и представление о себе. Это может привести к негативным последствиям для их самопонимания и развития личности.

7. Формирование зависимости. Участие в опасных группах может создать у подростков зависимость от онлайн-пространства и их участия в определенных сообществах. Это может отрицательно сказаться на их взаимоотношениях в реальной жизни.
8. Эксплуатация личной информации. Опасные группы могут использовать собранную личную информацию подростков для манипуляции, угроз или даже для целей кибермошенничества. Это создает уязвимость и риск для личной безопасности.
9. Стимуляция зависти и сравнения. Содержание опасных групп часто стимулирует подростков к постоянному сравнению себя с другими. Это может привести к чувству недостаточности, низкой самооценке и развитию комплексов.
10. Воздействие на образ тела и самопредставление. Группы, посвященные идеалам красоты и телесного совершенства, могут формировать искаженное восприятие своего тела у подростков, что может привести к развитию расстройств пищевого поведения и комплексов.
11. Способствование зависимости от лайков и подписчиков. Опасные группы могут формировать зависимость от онлайн-подтверждений, таких как лайки и подписчики. Это может привести к стремлению к постоянному улучшению внешнего вида и поведения для получения социального признания.
12. Поддержка стереотипов и дискриминации. Опасные группы могут поддерживать стереотипы, дискриминацию по различным признакам, таким как пол, раса, религия или сексуальная ориентация, что может усугублять социокультурные проблемы.
13. Потенциальная угроза физической безопасности. Неконтролируемые группы могут стать местом для планирования и осуществления действий, представляющих угрозу физической безопасности, таких как буллинг, stalking или даже экстремистская деятельность.
14. Отвлекающее воздействие на учебу и развитие. Заинтересованность в опасных группах может привести к отвлечению от учебы и нормального социального развития. Подростки могут терять интерес к образованию и важным социальным навыкам.
15. Потенциальная психологическая зависимость. Участие в опасных группах может вызвать психологическую зависимость, когда подростки становятся эмоционально привязанными к онлайн-сообществу, что может оказаться сложным для преодоления.
16. Поддержка негативных стратегий решения проблем. Группы, поощряющие негативные и деструктивные стратегии решения проблем, могут стать источником неправильных подходов к трудностям в жизни, вместо поиска здоровых решений.
17. Повышение уровня стресса и тревоги. Постоянное воздействие негативных и тревожных тем в опасных группах может увеличивать уровень стресса и тревоги у подростков, что отрицательно влияет на их эмоциональное состояние.

Противодействие психологическому воздействию

1. Образование и просвещение. Проведение образовательных программ, которые помогают подросткам развивать критическое мышление и анализировать информацию из разных источников.
2. Семейная поддержка и общение. Активное вовлечение семей в онлайн-жизнь подростков, обеспечение поддержки и открытого диалога.
3. Психологическая помощь и консультирование. Предоставление доступа к психологической поддержке и консультированию для тех, кто подвергся воздействию опасных групп.
4. Регулирование времени онлайн. Установка здоровых границ для времени, проводимого в социальных сетях, и поддержка альтернативных занятий.
5. Сотрудничество с образовательными учреждениями. Развитие программ в рамках образовательных учреждений, направленных на формирование цифровой грамотности

6. Развитие критического мышления. Обучение подростков навыкам критического мышления, включая анализ источников, проверку фактов и способность к самостоятельной оценке информации.
7. Создание способов выражения. Поддержка и поощрение подростков в выражении своих мнений, чувств и идей в безопасной и поддерживающей среде.
8. Мониторинг онлайн-активности. Активное мониторинг родителями и опекунами онлайн-активности подростков, включая проверку групп и сообществ, в которых они участвуют.
9. Технологические инструменты безопасности. Внедрение технологических инструментов безопасности, таких как фильтры контента и родительский контроль, для ограничения доступа к потенциально вредным материалам.
10. Сознательность онлайн-безопасности. Продвижение сознательности онлайн-безопасности, включая обучение подростков основам безопасного поведения в сети и определению потенциальных опасностей.
11. Поддержка образовательных инициатив. Активное участие в поддержке и продвижении образовательных инициатив, направленных на противостояние радикализации и предотвращение влияния опасных групп.
12. Создание позитивных сообществ. Формирование позитивных онлайн-сообществ, которые поддерживают разнообразие, инклюзивность и позитивные ценности.
13. Сотрудничество с платформами. Активное сотрудничество с социальными платформами для улучшения системы мониторинга, модерации и удаления опасных групп.
14. Психологическая поддержка в школах. Введение программ психологической поддержки в школах, направленных на предоставление ресурсов и помощи подросткам, испытывающим трудности из-за онлайн-воздействия.

4.2 Психология сознательного формирования онлайн-себя подростком: развитие идентичности в цифровой эпохе

1. Этапы формирования онлайн-идентичности. Сознательное формирование онлайн-себя подростком - это сложный, но важный процесс, оказывающий влияние на их развитие и самопонимание. Поддержка со стороны родителей, образовательных учреждений и общества в целом может способствовать формированию здоровой и сбалансированной цифровой идентичности.
2. Экспериментирование. Подростки активно экспериментируют с различными аспектами своей личности в цифровом пространстве. Они могут пытаться разные образы, тестируя реакции окружающих и определяя, что наилучшим образом соответствует их самовыражению.
3. Исследование самого себя. Цифровые платформы предоставляют подросткам возможность более глубокого понимания своих интересов, страстей и ценностей. Они могут участвовать в онлайн-сообществах, где находят единомышленников и раскрывают новые аспекты своей личности.
4. Самопрезентация. Процесс создания онлайн-себя включает в себя формирование самопрезентации. Подростки выбирают, как представить себя миру, выбирая фотографии, статусы и контент, который наилучшим образом выражает их уникальность.
5. Сравнение и влияние. В цифровом мире подростки могут подвергаться воздействию и сравнению с другими. Это может создавать давление на соответствие определенным стандартам, но также стимулировать их к росту и развитию.

Психологические аспекты сознательного формирования онлайн-себя

1. Самосознание и развитие личности. Процесс формирования онлайн-себя способствует самосознанию, развитию личности и самопониманию. Подростки, осознав свои интересы и ценности, могут активно выстраивать свою онлайн-идентичность.
2. Социальное подтверждение. Получение положительного отклика от онлайн-сообщества может стать важным источником социального подтверждения для подростков. Это влияние может оказывать положительное воздействие на их самооценку и уверенность.
3. Формирование социальных навыков. Взаимодействие в цифровом пространстве требует от подростков развития коммуникативных навыков, включая виртуальное эмоциональное восприятие и понимание невербальных сигналов.
4. Управление вниманием. Создание онлайн-профиля и поддержание активности в социальных сетях требует умения управлять вниманием, осознавать, какой контент привлекает внимание и как он формирует восприятие личности.
5. Баланс между виртуальным и реальным. Важным аспектом сознательного формирования онлайн-себя является поддержание баланса между виртуальным и реальным мирами.
6. Подростки должны учитывать, что их цифровая идентичность не заменяет реальной личности, и наоборот.

Минусы сознательного формирования онлайн-себя подростком

1. Давление со стороны общества. Сознательное формирование онлайн-себя может подвергать подростков давлению, стремлению соответствовать определенным стереотипам и образцам поведения, диктуемым онлайн-сообществами.
2. Искажение реальности. Онлайн-профили могут представлять искаженную реальность, поскольку подростки могут склонны выбирать только положительные аспекты своей жизни для публикации, что может привести к нереалистичным ожиданиям у окружающих.
3. Зависимость от онлайн-подтверждений. Подростки могут становиться зависимыми от онлайн-подтверждений в виде лайков, комментариев и подписчиков. Это может создать стресс и беспокойство, когда количество подписчиков или лайков не соответствует ожиданиям.
4. Потеря частной сферы. Публичное самовыражение в онлайн-пространстве может привести к потере частной сферы. Подростки могут не осознавать, какие аспекты своей жизни следует оставить за пределами интернета.
5. Негативные ответные реакции. Открытое самовыражение подростка может сталкиваться с негативными комментариями, критикой или даже кибербуллингом, что может повлиять на их эмоциональное состояние.
6. Увлечение виртуальным миром. Сосредоточенность на формировании онлайн-себя может отвлекать подростков от реальных жизненных аспектов, таких как учеба, межличностные отношения и физическая активность.
7. Цифровая усталость. Интенсивное участие в социальных сетях и постоянное обновление онлайн-профиля могут вызывать цифровую усталость и стресс.
8. Манипуляция информацией. Сознательное формирование онлайн-себя может включать в себя манипуляции информацией с целью создания определенного образа, что может привести к потере аутентичности.
9. Риск зависимости. Подростки могут столкнуться с риском развития зависимости от онлайн-активности, потребности в постоянном обновлении и проверке своего онлайн-статуса.
10. Недостаток ответственности за онлайн-поведение. Иногда подростки могут не осознавать полной ответственности за свои онлайн-действия, что может привести к негативным последствиям.

Баланс между виртуальным и реальным: ключевые аспекты для здоровья подростков

Баланс между виртуальным и реальным является основой для здорового развития подростков в цифровую эпоху. Поддерживая этот баланс, подростки могут наслаждаться преимуществами цифрового мира, не утрачивая связи с реальными ценностями и жизненным опытом.

1. Реальные межличностные взаимодействия. Виртуальные связи не должны заменять реальные межличностные отношения. Важно, чтобы подростки уделяли время и внимание своим друзьям и семье в реальной жизни. Личные встречи и общение "лицом к лицу" играют ключевую роль в формировании здоровых отношений и развитии социальных навыков.

2. Забота о физическом здоровье. Интенсивное время, проведенное в виртуальном пространстве, может отвлекать подростков от заботы о своем физическом здоровье. Важно находить баланс между онлайн-активностью и физической активностью, такой как спорт, прогулки на свежем воздухе и другие виды физической активности.

3. Разнообразие интересов. Цифровой мир предоставляет подросткам бесконечные возможности для исследования и обучения новым вещам. Однако важно, чтобы эти интересы были разнообразными, включая как онлайн-активности, так и участие в реальных хобби, мероприятиях и общественных группах.

4. Отдых и экран. Подростки должны понимать важность отдыха от экранов. Продолжительное пребывание в виртуальном пространстве может влиять на сон, зрение и общее психическое состояние. Установка здоровых пределов для использования гаджетов помогает поддерживать баланс между виртуальным и реальным.

5. Забота о психологическом благополучии. Баланс между виртуальным и реальным также означает заботу о своем психологическом благополучии. Подростки должны быть внимательными к своим эмоциям и состоянию ума как в онлайн, так и в офлайн среде. Общение с родителями, друзьями и профессионалами может стать важным ресурсом для поддержания психического здоровья.

6. Обучение цифровой грамотности. Для поддержания баланса, подростки должны обладать навыками цифровой грамотности. Это включает в себя умение эффективно управлять своим временем в сети, а также критически оценивать онлайн-информацию и осознавать влияние социальных сетей.

7. Поддержка со стороны родителей и образовательных учреждений. Родители и учителя играют важную роль в обеспечении баланса между виртуальным и реальным. Открытый диалог, обучение цифровой безопасности и поддержка в формировании здоровых привычек в использовании технологий способствуют созданию позитивного и сбалансированного опыта.

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 «попутчика», 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

1. Широкие возможности новых форм и способов самопрезентации, экспериментирования с идентичностью на значимом этапе ее становления;
2. Расширение возможностей для общения подростков с коммуникационными проблемами в реальной жизни;
3. Выраженный сетевой характер, определяющий накопление социального капитала;
4. Удовлетворение потребностей в самостоятельности, индивидуальной свободе;
5. Удовлетворение потребности в принадлежности к группам как на уровне горизонтальных, так и вертикальных связей.

Негативные аспекты

1. Инсценированное, слабо защищенное Я;
2. Сниженный уровень ответственности за свои действия;
3. Более широкое проявление в Сети негативных качеств, в том числе агрессивности;
4. Вытеснение при чрезмерной увлеченности Интернетом традиционных форм общения;
5. Развитие пассивной социабельности (феномен «попутчика», 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.

4.3 Технические 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).

Рекомендации по безопасному использованию Wi-Fi

1. 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.

2. 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.
3. 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 выберите протокол WPA2 — на сегодняшний день он наиболее эффективен.

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 отправку 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.

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 (логином) 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.

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.

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, выкладывают фотографии, «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.

Полезно знать

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.

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 справляться 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

1. Бездействие — произвольная временная остановка обработки информации.
2. Ошибочная обработка информации
3. Выбор очередности — откладывание обработки некоторых видов информации в надежде вернуться к ним позднее.

4. Фильтрация — пренебрежение некоторыми видами информации во время обработки других, более приоритетных.
5. Приблизительная точность — за счет снижения точности обработки информации увеличивается скорость.
6. Множественная обработка — распределение процессов обработки информации, если это представляется возможным.
7. 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.

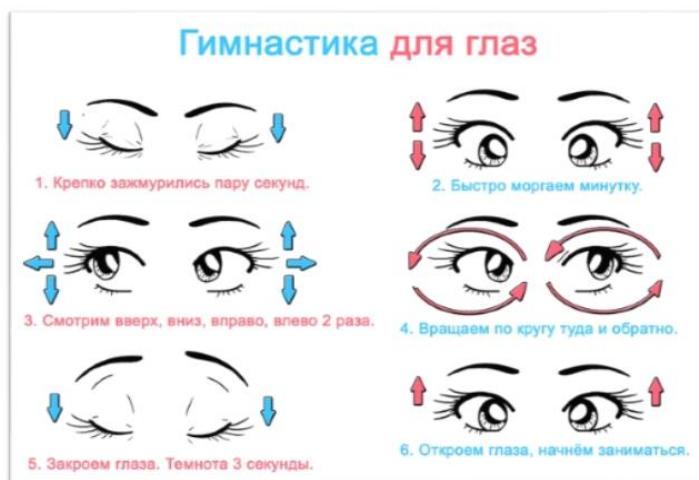
4.4 Физическое здоровье и интернет

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.

1. 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 добраться. 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 возрасти 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

У.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. [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. <http://www.fid.su/projects/deti-v-internete> сайт Фонда Развития Интернет.
4. <http://content-filtering.ru/> сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.
5. <http://www.ligainternet.ru/> Лиги безопасного Интернета.
6. <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx> сайт Центра безопасности Майкрософт.
7. <http://www.saferunet.org/children/> Центр безопасности Интернета в России.
8. <http://www.safe-internet.ru/>-сайт Ростелеком «БезопасностьдетейвИнтернете, библиотека с материалами, памятками, рекомендациями по возрастам

IV. Приложения

Приложение № 1

Расписка и договор для родителей

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

Руководствуясь ч. 3ст. 42, п бч. 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)

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 СШ № 5

« ____ » _____ Г. _____
число подпись

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.

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

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 , объединенных 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?
- a. Массовая рассылка незапрашиваемых получателем электронных сообщений коммерческого и некоммерческого содержания.
 - b. Частная собственность, передавать информацию, о которой кому-либо запрещено
 - c. Сообщения, которые присылают друг другу люди
 - d. Попытка мошенниками получить ваши личные данные
4. Что относится к спаму?
- a. Уведомления о выигрыше
 - b. Сообщение от мамы
 - c. Письмо от сбербанка о задолженности
 - d. Email-рассылка
5. Правильное качество сетевого этикета:
- a. Отказ от общения с неприятным человеком, включение его в «черный список», удаление из «друзей»
 - b. Искажение чужих фотографий
 - c. Грубость и оскорбления в письмах и комментариях
 - d. Использование чужих материалов без разрешения
6. Что такое цифровой портрет?
- a. Цифры, собранные вместе и характеризующие человека
 - b. Портрет на цифровом носителе
 - c. Фото, возраст, номер телефона
 - d. Личные фото, видео, информация о родственниках и себе
7. С кем следует общаться в интернете?
- a. Незнакомцы
 - b. Интернет-хамы
 - c. Друзья
 - d. Попрошайки
8. Подтверждая соглашение «вслепую» какой либо услуги, ты **не** можешь:
- a. Оформить платные подписки/услуги
 - b. 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"

Здравствуйте. 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 – нисколько

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

Приложение №7

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:

6. <http://www.fid.su/projects/deti-v-internete> сайт Фонда Развития Интернет.
7. <http://content-filtering.ru/> сайт «Ваш личный интернет», советы, рекомендации для детей и родителей по безопасной работе в Интернет.
8. <http://www.ligainternet.ru/> Лиги безопасного Интернета.
9. <http://www.microsoft.com/ru-ru/security/default.aspx> сайт Центра безопасности Майкрософт.
10. <http://www.saferunet.org/children/> Центр безопасности Интернета в России.
11. <http://www.nachalka.com/node/950> Видео «Развлечение и безопасность в Интернете»
12. <http://i-deti.org/> портал «Безопасный инет для детей», ресурсы, рекомендации, комиксы
13. <http://сетевичок.рф/> сайт для детей - обучение и онлайн-консультирование по вопросам кибербезопасности сетевой безопасности
14. <http://www.igra-internet.ru/> - онлайн интернет-игра «Изучи Интернет – управляй им»
15. <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** (остракизм, изоляция). 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 почты или список друзей. Кибер-остракизм проявляется также в отсутствии ответа на мгновенные сообщения или электронные письма.

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

8. **Хеппислэпинг** (Happy Slapping — 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 любыми видеороликами с записями реальных сцен насилия. Эти ролики размещают в интернете, где их могут просматривать тысячи людей, без согласия жертвы.

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ,
НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ
ГБУ ДПО «ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАБАЙКАЛЬСКОГО КРАЯ»
ГУ «ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЕВОЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ «СЕМЬЯ»

Виды кибер-буллинга

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



Информация
для
родителей, педагогов



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

Имя Фамилия

Электронная почта

Пароль

Я ученик Я родитель

Дополнительно

[vk.com/](#) или идентификатор

Страна Город

ЗАРЕГИСТРИРОВАТЬСЯ

НЕ ПУБЛИКУЙ В ИНТЕРНЕТЕ ЭТИ ДАННЫЕ:

- Домашний адрес и номер школы
- Полные дату и место рождения
- Номер телефона
- Текущая геолокация («человек»)
- Откровенные/компроматизирующие фото
- Компроматизирующие снимки других людей
- Фотографии с дорогими подарками
- Информация о личной жизни
- Раскис высказывания по неосторожности и слухам
- Личным темам (тема национальностей, гендерная принадлежность 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

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

Безопасный интернет
8 800 25 000 15

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

Что делать?

Игнорируй обидчика

Чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля. Ведь она организована именно ради того, чтобы развлечься, наблюдая за твоей реакцией. Разочаруй обидчика!



Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учтеные записи;
- удали из списка друзей тех, кого не знаешь, кто не нравится;
- не выкладывай фото и видео, содержащее 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 гугла (владельцы) press@google.com
Instagram: support@instagram.com. или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>
Вконтакте: <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 оперативно пожаловаться на публикации и комментарии



Пожаловаться Отменить

Юридическая ответственность за травлю

Статьи Уголовного кодекса

С 14 лет

Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью
Статья 163. Вымогательство

С 16 лет

Статья 110. Доведение до самоубийства
Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
Статья 128.1. Клевета
Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

Моего ребенка травят в интернете

Изменения в поведении ребенка

- реже находится в интернете;
- проявляет беспокойство после получения электронных сообщений, телефонных звонков;
- скрытен, 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

1

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 киберхулигана в реальной жизни



Эмоционально поддержите ребенка

2

- 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

3

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

4

- 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

5

Юридическая ответственность за травлю

Уголовный кодекс РФ:

- Статья 110. Доведение до самоубийства
- Статья 110.1. Склонение к 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 163. Вымогательство
- Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

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/

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.

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
№687 от 15.09.2008

Приказы и иные документы
Приказ г-на от 13.02.2008
Методические материалы ФСТЭК №17
Приказ ФСТЭК №17

Где существует наибольший риск потери персональных данных?

Социальные сети и мессенджеры (VK, Odnoklassniki, Facebook, Messenger)
Аккаунт Google или Apple ID
Электронная почта
Банковские данные
Аккаунты в игровых сервисах
Незащищенная Wi-Fi-точка
Мобильные приложения

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).

ТОП-5 ОСНОВНЫХ СПОСОБОВ ЗАЩИТЫ ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ

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

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 «подменную» 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 времяпрепровождения в сети «Интернет»;
46% наших соотечественников постоянно совершают онлайн-покупки.

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

Больше полезной информации:
<http://персональныеданные.рф/>

ЗАЩИТА ПЕРСОНАЛЬНЫХ ДАННЫХ ОТ НЕСАНКЦИОНИРОВАННОГО ДОСТУПА ЗЛОУМЫШЛЕННИКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Защита персональных данных

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

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 обращать 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 провайдером 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

1. 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.

2. 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.

3. Не используйте Сеть для распространения сплетен, угроз или хулиганства.

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

5. 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.

6. 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.

7. 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 обучающихся 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 обучающихся 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 обучающихся 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.