

Министерство просвещения Республики Казахстан
Национальная академия образования имени И. Алтынсарина



Об организации и проведении в организациях образования комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей, а также защиты цифровой репутации детей и подростков

Методические рекомендации

Астана
2022

Рекомендовано к изданию Ученым советом Национальной академии образования им. И. Алтынсарина (протокол №25 от 25 мая 2022 года)

Об организации и проведении в организациях образования комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей, а также защиты цифровой репутации детей и подростков. Методические рекомендации. – Астана: НАО имени И. Алтынсарина, 2022. – 131 с.

В методических рекомендациях изучен международный опыт профилактики интернет-зависимости среди молодежи и детей; выявлены проблемы интернет-зависимости среди обучающейся молодежи в современном обществе. Предприняты попытки разработки методических рекомендаций по организации комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей и защиты их цифровой зависимости.

Данное издание адресовано педагогам, родителям и обучающимся организаций среднего образования, а также специалистам сферы охраны и защиты прав детей, интересующимся вопросами интернет-зависимости и защиты цифровой репутации детей и подростков.

© Национальная академия
образования им. И. Алтынсарина, 2022

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность темы:

Темпы современного технологического развития выдвигают ряд проблем в области обеспечения информационной безопасности государства, общества и личности в т. ч. несовершеннолетней.

В условиях цифровизации общества наиболее уязвимым в плане воздействия негативной информации на физическое, психическое, нравственное развитие, оказывающей отрицательное влияние на формирование личности, является ребенок, поскольку он находится на пути социализации, не имеет достаточного жизненного опыта, нуждается в особой охране и заботе, не всегда способен подвергать получаемую информацию критическому анализу.

Количество пользователей сети интернет растет по всему миру и Казахстан не является исключением, что несет с собой как преимущества, так и негативные стороны. Доступ к глобальной сети получают люди различных возрастных групп, и он используется для множества различных целей. Однако если взрослые в большинстве случаев в состоянии позаботиться о собственной безопасности во время использования интернет пространства, то дети могут столкнуться с множеством угроз, начиная с кибер-мошенников, охотящихся за личной информацией, и заканчивая «группами смерти», подталкивающими детей к нанесению себе вреда и суицидам.

В условиях цифровизации большинство детей пользуется Интернетом, имеет мобильные телефоны и компьютеры, тем самым становясь наиболее уязвимыми для кибер-буллинга, мошенничества в электронном пространстве.

В Казахстане существует зависимость детей от социальных сетей. Согласно статистическим данным лишь 14% детей общается в социальных сетях не каждый день. Основная доля детей увлечена виртуальным общением (38,8% общается в соцсетях до 1 часа), 26,4% детей находится на грани зависимости (общается в день 2-3 часа), а 20,8% детей поглощено соцсетями (проводит в соцсетях более 4-х часов в день).

Вызывает тревогу формат поведения при знакомстве в соцсетях. Лишь 17,8% подростков не идут на встречу с виртуальным знакомым из соцсетей из-за соображений безопасности, 13,3% отказываются, но по причине собственного «не люблю так встречаться», 18% не могут самостоятельно принять решение и следуют совету родителей, друзей. Но половина детей (50,7%), идут на встречу с незнакомым человеком из соцсетей, из них 11,6% не видят опасности в данной ситуации.

Большая ответственность ложится на взрослых в защите детей от информационного потока, в частности на родителей и педагогов. Анализ данных опроса родителей показал, что только 64% опрошенных родителей часто беседует с ребенком об опасности интернета, о том, как избегать риски, 25% редко говорит об этом с детьми, остальные 11% вообще не затрагивают эту тему.

Для того чтобы родители могли разговаривать с детьми о рисках в интернете, они должны сами иметь представление об этих рисках. Как показал

опрос родителей, в среднем около 36% родителей впервые слышит о том, что в интернете существуют различные виды травли, шантажа детей. В частности, 25% не знает, что существует травля ребенка через соцсети (кибер-буллинг), 36% впервые узнало о существовании виртуального сексуального шантажа (онлайн груминг), пересылки интимных фото (секстинг). Низкая осведомленность о такого рода преступлениях говорит об отсутствии знаний, чтобы обезопасить ребенка, и эффективно справиться с проблемой [1].

Не случайно Касым-Жомартом Токаевым, Президентом Республики Казахстан, в ходе первой сессии Парламента РК седьмого созыва в январе 2021 года было сказано, что мы должны решить вопросы защиты прав детей, необходимо усилить государственный контроль и найти действенные механизмы для профилактики суицида и буллинга среди детей[2]. О надобности принятия мер для защиты детей от вредной информации Президент озвучивал на четвертом заседании Национального совета общественного доверия. Все это свидетельствует о приоритетности развития данного направления политики государства на современном этапе.

С целью противодействия негативным информационным влияниям на детей и обеспечению информационной безопасности ребенка в Республике Казахстан был принят ряд нормативных актов [3].

Реализуется проект «Разработка и реализация комплекса мер по профилактике интернет-зависимости и азартных игр среди молодежи и детей» при поддержке НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» в рамках Комплексного плана по поддержке молодежи Республики Казахстан на 2021-2025 годы [4].

Однако на сегодняшний день в республике отсутствует единый документ, содержащий программу защиты детей от негативного воздействия на несовершеннолетних информации, содержащейся и получаемой при помощи сетей телекоммуникации, а также защиты их цифровой репутации.

Проблему интернет-зависимости можно поставить в один ряд с экологической, демографической, техногенной проблемами общества. Сегодня нет единого подхода к ее решению, не во всех странах есть осознание того, что эта проблема. Но бесспорно то, что интернет-зависимость меняет общество не всегда в лучшую сторону. Очевидным является принятие своевременных мер по профилактике и предотвращению интернет-зависимости среди обучающейся молодежи в целях сдерживания его негативного влияния на будущее поколение.

Целью разработки методических рекомендаций является методическое обеспечение педагогов и родителей в организации и проведении в организациях образования комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей, а также защиты их цифровой репутации.

Основными задачи исследования являются:

- изучение международного опыта профилактики интернет-зависимости среди молодежи и детей;

- выявление проблем интернет-зависимости молодежи и детей в современном обществе;
- разработка методических рекомендаций по организации комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей и защиты их цифровой зависимости.

Объект исследования: воспитание обучающихся

Предмет исследования: интернет-зависимость

Научно-теоретической базой разработки стали труды таких ученых как А.А.Колмогорцевой, Л.И.Колесниковой, А.Е. Войскунского, Т.В. Ермолаевой, П.М. Попова, Т. И. Митичевой и Е. С. Хрустовой, Т.Ю. Артюховой, О.В. Завалишиной, В.В. Хазановой и др.

Несмотря на то, что исследованию интернет-зависимости пользователей посвящено значительное число работ и их количество продолжает возрастать, зачастую они довольно фрагментарны. Категория пользователей в контексте профилактики интернет-зависимости детей школьного возраста остается недостаточно изученной. Между тем, статистика показывает, что наиболее активными пользователями интернет-пространства являются обучающиеся, которые больше подвержены интернет-зависимости и требуется профилактика через реализацию комплекса мероприятий в целях защиты их цифровой репутации.

В работе использованы материалы аналитического доклада, подготовленного в рамках реализации проекта «Разработка и реализация комплекса мер по профилактике интернет-зависимости и азартных игр среди молодежи и детей». Проект реализуется РОО «Едино детско-юношеская организация «Жас Ұлан» в рамках грантового финансирования НАО «Центр поддержки гражданских инициатив» при поддержке Министерства информации и общественного развития РК. Большой интерес представляют результаты социологического исследования по вопросам интернет-зависимости, лудомании, кибербуллинга и буллинга среди подростков и детей, азартных игр среди молодежи Казахстана.

Большой статистический материал по проблеме интернет-зависимости детей содержит Доклад о положении детей в Казахстане за 2019 год, который также был использован в качестве доказательной базы.

Структура методических рекомендаций состоит из введения, 3 глав, заключения, списка использованной литературы, приложений и глоссария.

Работа рекомендована педагогам, родителям, обучающимся в целях организации комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей и защиты их цифровой зависимости.

1 Международный опыт профилактики интернет-зависимости среди молодежи и детей

Первые разработки сети Интернет были проведены в 1969г. в США. Интернет в том виде, в котором сейчас существует, появился в 1992 году. По состоянию на январь 2020 г. число мировых пользователей Интернета превысило 4,5 миллиарда [5]. Стремительно ускоряющееся развитие современной информационной среды, построенной на повсеместном применении Интернета во всех сферах деятельности и обыденной жизни, стимулирует практически неконтролируемый рост пользователей «всемирной паутины». Она становится все более доступной для всех слоев населения как в техническом, так и материальном аспекте.

Интернет-зависимость распространена во всем мире. Согласно данным агентства «We Are Social» рейтинг Интернет-проникновения по странам мира возглавляют такие государства как Катар, ОАЭ, Кувейт, Бермуды, Исландия, Норвегия, Андорра и Люксембург. Доля Интернет-пользователей в этих странах составляет 98-99% в расчете на 50 000 человек населения [6]. Согласно имеющимся данным на 2018 год, среднестатистический пользователь Филиппины тратит на Интернет в среднем 3 часа и 57 мин. в день, Бразилия – 3 часа 39 мин., Индонезия – 3 часа 23 мин., Таиланд – 3 часа 10 мин. На основании этих данных можно предположить, что в странах Азии Интернет-зависимость выражена более интенсивно, по сравнению с Европейскими государствами [7].

Интернет-зависимость как сравнительно «молодой» вид поведенческой зависимости дополняет перечень известных форм аддиктивного поведения, связанного с воздействиями разного рода химических и нехимических агентов (алкоголь, никотин, наркотики и проч.). Причем доля нехимических аддикций постоянно возрастает.

Интернет-зависимость можно определить как чрезмерное использование Интернета, ведущее к ухудшению психологического состояния человека (как психического, так и эмоционального), а также его учебного или профессионального и социального взаимодействия. Его симптомы обычно включают озабоченность, потерю контроля, высокую толерантность, тягу, нарушение функции и снижение способности принимать решения. Опасность данной зависимости в том, что она формируется в очень короткий срок. Разрушительный характер интернет-аддикции проявляется в том, что устанавливаются эмоциональные отношения не с людьми, а с неодушевленными предметами или явлениями. Эмоциональные отношения с людьми теряют свою значимость, становятся поверхностными. Человек уходит от реальной действительности, теряет способность адекватно относиться к себе и окружающим, утрачивает навыки практического общения.

Согласно американским исследованиям основными факторами, способствующими погружению подростка в Сеть являются:

- недостаток общения (чувство одиночества, низкая самооценка);
- снижение удовлетворенности своей жизнью, отдыхом;

- уход от реальных жизненных проблем;
- информационный вампиризм (быстрота получения информации);
- безопасность общения.

Среди интернет-зависимостей различаются следующие типы:

- «игровая зависимость», когда пользователь всецело поглощен онлайн-играми;
- «зависимость от связей», возникающая за долгие часы, проведенные «Микси», «Фейсбуке», «Твиттере» и других социальных сетях;
- «зависимость от контента», то есть от информационного наполнения сайта, такого как фото, видео и т.п.;
- «зависимость от интерактивных приложений с азартными играми», куда входят аукционы и часть игр для социальных сетей.

Наибольшую опасность составляет подростковая азартно-игровая деятельность, которую можно рассматривать идентичной взрослой в той части, где она предполагает элемент риска (выигрыш или проигрыш в виде денег или чего-то ценного). Сегодня подростковый гэмблинг (от англ. азартная игра на деньги) в США, который был легализован в 1976 г., и в Канаде очень многообразен. Это ставки на результаты спортивных игр, таких игр на ловкость как баскетбол, боулинг, гольф, бильярд, игры в карты, лотереи Бинго, игра в орлянку, интернет-игры, игровой видеоавтомат «с фруктами», тотализатор на конных скачках и собачьих бегах.

Зарубежные исследователи идентифицируют подростковую азартно-игровую зависимость как «активность за воротами» наряду с такими зависимостями, как потребление алкоголя и наркотиков.

Профилактика интернет-зависимости в научной литературе сегодня обсуждается достаточно интенсивно. В разных странах мира к настоящему времени разработан различный инструментарий профилактики Интернет-зависимости.

Опыт США и Канады свидетельствует о наличии уже давно отработанной системы борьбы и профилактики игровой зависимости: социальные институты, психологическая помощь, психотренинги, специальные сайты, рассказывающие общественности о возможных последствиях чрезмерного увлечения азартными играми, форумы в Интернете, в которых зависимые игроки могут поделиться своими проблемами и незамедлительно получить профессиональную психологическую помощь. Работает телефон горячей линии для экстренной помощи подросткам-аддиктам. Тема профилактики страсти к азарту выведена на уровень государственного регулирования, вследствие чего приняты соответствующие законы, постановления правительства, направленные на борьбу с этим заболеванием.

Так, например, на протяжении длительного времени в США и ЕС кибераддикция (вредоносная зависимость от виртуального пространства) не признавалась заболеванием на официальном уровне, однако профилактическая работа в данном направлении там ведется уже давно. На законодательном уровне реализуется профилактическая деятельность, направленная на воспитание

медиа-грамотности, что способствует снижению рисков возникновения зависимости и в обеспечении информационной безопасности детей. В рамках профилактики кибераддикции проводятся дни безопасного интернета, устанавливается ограниченный доступ несовершеннолетних к потенциально опасному контенту, разрабатываются концепции информационной безопасности детей и т.п. В 2000 году Конгрессом США принят Закон «О защите детей в Интернете», а в ЕС согласно ст. 3 Договора о Европейском Союзе сформированы следующие документы и структуры:

- программа «Безопасный Интернет»;
- система возрастной классификации игр PEGI;
- агентство сетевой и информационной безопасности ENISA;
- система услуг по контент-фильтрации «Чистая линия»[8].

Исследователи США и Канады установили схожесть факторов риска, формирующих химическую аддикцию, с факторами риска, способствующими возникновению азартно-игровой аддикции. Профилактика игровой зависимости включена в общую программу профилактики отклоняющегося поведения подростков. В основу программ превенции азартно-игровой и интернет-аддикций, разработанных в США и Канаде, заложена модель здорового образа жизни, а целью ее является воспитание жизнестойкости, т.е. формирование социальной компетентности, навыков решения проблем, критичного мышления, самостоятельности и целеустремленности. Согласно американским ученым именно совместные усилия семьи, школы и общества дают положительные результаты в воспитании жизнестойкости подростков.

В США начали несколько психиатрических институтов серию серьёзных исследований по борьбе с интернет-зависимостью. Составляется социальный и психологический портрет пациента, причины его психической зависимости и способы воздействия на него. В отдельных педагогических высших учебных заведениях введен курс, который помогает выявить в группе детей, склонных к этой зависимости, и диагностировать уже хроническую интернет-зависимость.

Большинство филиалов Общества анонимных алкоголиков и наркоманов открыли группы поддержки интернет-зависимых, переживающих трудное возвращение к нормальной жизни. Существуют группы для родственников, которые желают вернуть члена семьи для нормального общения.

В Великобритании реализована стратегия информационной безопасности детей, концептуальной основой которой является повышение медиа-грамотности и медиакомпетентности посредством обучения и развития критического отношения, анализа, оценки и интерпретации медиаконтента как ключевой компетенции детей XXI века.

С 2018 года во Франции на законодательном уровне запретили использование смартфонов в школах.

В Финляндии юношам, признанным зависимыми от интернета, предоставляется отсрочка от службы в армии сроком на три года. За это время они обязаны пройти реабилитационный курс.

Одними из первых на законодательном уровне кибераддикцию признали Китай, Южная Корея, Япония, Тайвань и другие представители Азиатско-Тихоокеанского региона. Такая тенденция обусловлена широким сегментом рынка гейминдустрии, его доступностью и пропорциональным ростом количества кибераддиктов в региональном формате.

Руководители китайского государства занимают чрезмерно негативную позицию к развитию Интернета. Некоторые специалисты подчеркивают, что в Китае наименование интернет-зависимость часто используется правительствам для подавления лиц, противоречащих официальной политике.

Особенно в последние годы интернет-зависимость серьезно беспокоит правительство Китая. После опубликования первого отчета об интернет-зависимости среди молодежи и подростков в 2005 г., правительство Китая приняло определенные меры против распространения этой проблемы. В соответствии с законом «О защите несовершеннолетних», опубликованным в 2006 г., принимать меры во избежание развития интернет-зависимости среди несовершеннолетних стало юридическим обязательством правительства Китая. Правительство начало финансировать восемь клиник для лечения интернет-зависимых. В 2008 г. Министерство здравоохранения начало финансировать исследования, направленные на измерение интернет-зависимости, чтобы создать официальный стандарт такого измерения и объявить интернет-зависимость отдельным видом клинического заболевания. В этом же году компьютерная зависимость официально признана заболеванием.

Разработка китайскоязычной шкалы для диагностики зависимости от Интернета ведется с 2000 г. Шкала с 9 группами факторов и 30 пунктами, разработанная на основе стандартов химических зависимостей, является официальным стандартом измерения Интернет-зависимости. Согласно этой шкале, если в течение 3 месяцев люди проводят в Интернете свыше 6 часов в сутки не для учебы или работы, они квалифицируются как Интернет-зависимые [9]. Был опубликован также «План руководства развитием системы работ по психическому здоровью в Китае 2008-2015», согласно которому Министерству культуры Китая было назначено осуществлять контроль содержания материалов, которые считаются способными вызывать интернет-зависимость.

Наряду с чрезмерно серьёзным отношением китайского правительства к проблеме интернет-зависимости информация в Интернете подвергается строгой цензуре. Правительство расходует большие суммы на блокирование нежелательной информации – в частности, противодействует отправке сообщений с «вредными» сведениями. В связи с этим Facebook, Twitter и Youtube, которые являются самыми популярными веб-ресурсами в мире, а также другие популярные новостные сайты, в Китае не доступны. С начала 2008 г. цензура в Китае стала еще строже, сопутствуя расширению влияния интернета на китайское общество. Например, из-за политики, проводимой китайскими властями в отношении интернет-ресурсов, Google в 2010 году закрыл поисковый сервис под доменным именем google.cn. В этом же году 41% веб-сайтов в Китае были закрыты, а количество доменных имен уменьшилось на 59,5% [10].

Еще с 2006 года китайские власти стали финансировать 8 клиник, занимающихся оказанием помощи Интернет-зависимым, а в Пекине был создан первый реабилитационный центр по лечению компьютерной зависимости. В Китае имеются более 300 организаций для лечения интернет-зависимости. Интернет-зависимость рассматривается как одна из разновидностей психоза. В стране, в т.ч. и в Китае, разработан ряд методик для диагностики этого заболевания. Для помощи при интернет-зависимости часто используются психотропные средства. Одним из наиболее эффективных способов терапии зависимости от Интернета признается закрытая госпитализация. Наряду с госпитализацией, многие организации, занимающиеся терапией интернет-зависимости, широко пользуются способом полувоенной дисциплины и суровых наказаний в духе давней «культурной революции» в Китае.

При обращении в клинику китайские специалисты вначале проводят диагностику на предмет наличия у человека зависимости. Далее назначается медикаментозное лечение, иглотерапия и в обязательном порядке физические нагрузки. В подобных клиниках для пациентов установлен строгий распорядок: в течение 10-15 дней (именно столько в среднем длится лечение) человек встает в шесть утра, занимается спортом, поет хвалебные песни, пьет антидепрессанты. Также в Китае существуют специальные лагеря казарменного типа для подростков менее 18 лет. Туда их привозят родители на срок до полугода. Все это время зависимые от интернета подростки находятся на территории центров, изучают строевую подготовку. Военизированная дисциплина характерна для многих лечебных заведений, в которых занимаются излечением зависимости от Интернета [11].

В настоящее время внесены поправки в закон, стимулирующие развитие цифровых технологий и предотвращающие интернет-зависимость у молодежи. Согласно этой поправке, разрабатывается новое программное обеспечение, прерывающий онлайн-игры через определенное время, что позволяет контролировать пространственно-временные рамки пребывания в сети молодых людей и приведет к уменьшению интернет-зависимых молодых людей [12,13].

Япония – общепризнанный лидер в области информационных и коммуникационных технологий. Интернет в Японии предоставляет высококачественные услуги более чем 90% населения и почти 100% среднего и крупного бизнеса, причем мобильный интернет на устройствах вроде смартфонов является наиболее популярным видом услуг. Министерство внутренних дел и коммуникаций (МИС) осуществляет надзор за телекоммуникациями, интернетом и вещанием, однако регулирование интернет-индустрии Японии осуществляется в основном через добровольное саморегулирование.

Японское законодательство предусматривает свободу слова и печати, и правительство уважает эти права на практике. Эти свободы распространяются на речь и выражение мнений в Интернете. Для обеспечения этих прав объединяются независимая пресса, эффективная судебная система и функционирующая демократическая политическая система. Правительство не

запрещает доступ к Интернету или сетевому контенту цензора, контролирует частные онлайн-коммуникации без соответствующих юридических полномочий. Интернет доступен и широко используется.

В 2003 году было принято законодательство, устанавливающее уголовную ответственность за использование Интернета для детской порнографии и подстрекательство к сексу со стороны несовершеннолетних.

Интернет-провайдеры добровольно фильтруют детскую порнографию, и многие предлагают родителям возможность фильтровать другой аморальный контент для защиты молодых пользователей Интернета.

Интернет все глубже проникает в структуру современного японского общества, актуализируясь в социокультурных трансформациях, изменениях в информационной культуре, появлению новых форм коммуникации – нового «виртуального» поля социального взаимодействия, формирования специфической субкультуры интернет-сообществ. Вместе с тем, как и любое новшество подобных масштабов, он порождает множество мифов, страхов и социальных проблем. Одним из основных «социальных» страхов, связанных с сетью, является так называемая интернет-зависимость или «интернет-аддикция».

По мнению японских исследователей, постоянное использование Интернета становится серьезной социальной проблемой. О синдроме привязанности к Интернету стали говорить как о новой болезни, подобной пристрастиям к наркотикам или алкоголю. К основным симптомам можно отнести долгое пребывание в сети, неисполнение служебных обязанностей, а также снижение интереса к общественной жизни и учебе.

Резкий рост кибер-зависимых людей японские исследователи связывают в первую очередь с распространением смартфонов и социальных сетей.

Симптомы смартфономании могут включать следующие признаки:

- Я чувствую беспокойство, когда под рукой нет телефона.
- Я ношу телефон с собой в туалет или ванную.
- Я продолжаю пользоваться мобильным, даже находясь с близкими друзьями.
- Мне больше нравится писать сообщения в «Твиттер», чем разговаривать с людьми.
- Я часто без какой-либо надобности беру телефон в руки.
- Если ко мне кто-то обращается, когда я пользуюсь телефоном, пусть даже это мой ребенок или другой близкий человек, меня это раздражает.
- Я пользуюсь телефоном за рулем.
- Даже в состоянии сильной усталости я настаиваю на том, чтобы пользоваться телефоном.
- Я могу пропустить важный момент спортивной игры, поскольку набиваю текст на телефоне.
- В прошлом мне довелось потерять друга или любимого человека в результате отношения к телефону.

Для борьбы с смартфонией японский дизайнер Мориана Кунихико запустил линию одежды, которая блокирует сигналы связи. Убрав свой

смартфон в карман такой куртки, человек моментально становится недоступен для звонков и интернет-соединения.

Японцы в большей степени, чем жители других стран, склонны к «зависимости от связей» в связи с социокультурными особенностями японского общества.

Для японцев характерно стремление к конформизму, им свойственна групповая логика, отсутствие самостоятельности принятия решений, уходящие корнями в японскую деревенскую общину, что легко приводит к созданию общества, состоящего из закрытых групп, в которые принимают только «своих». Примером может служить группа старшеклассниц или мам, водящих своих детей в один детский сад. Между членами таких групп связь более тесная, чем между просто друзьями и знакомыми; от каждого требуется заботиться о других членах группы. Все должны вести себя одинаково, а при отказе от участия в общем деле часто случается, что остальные члены группы перестают тебя замечать и общаться, ты оказываешься один как «белая ворона», «быть исключенным», «стоять вне группы».

Ученики средней школы попадают в зависимость и часто подвергаются издевательствам, если немедленно не прокомментируют сообщение в соцсетях лидера группы или не поставят «лайк».

Японские девушки быстрее становятся «зависимыми от связей», чем японские мужчины. Это связано с особенностями японской культуры.

В настоящее время меры по излечению от интернет-зависимости и ее профилактике разрабатываются на государственном уровне. Принятый Закон «О создании среды, обеспечивающей безопасное использование Интернета молодыми людьми» (2008 г.) устанавливает следующие положения:

- повышение осведомленности общественности и просвещение по вопросам надлежащего использования Интернета;
- введение юридических обязательств для провайдеров интернет-услуг для предоставления услуги фильтрации;
- поддержка частных организаций в обучении молодежи навыкам надлежащего использования Интернета.

За последние пять лет в Японии было предпринято несколько профилактических инициатив. В 2012 году ВПК запустил образовательную инициативу, предусматривающую использование лекций и учебных ресурсов для повышения уровня информационных технологий и знаний о злоупотреблениях Интернетом. В 2014 году МЭХТ запустил «Проект по развитию ИТ-морали для детей», который повысил осведомленность об опасном использовании Интернета, особенно в отношении использования смартфонов. С 2014 года в Японии проводится постоянная Акция по обеспечению безопасности Интернета.

Разъяснительную работу по опасности одной из самых масштабных социальных проблем проводят в школах. Семьи также призывают обращать большое внимание на предотвращение такой зависимости, не упуская из виду ее

начальные симптомы, а также своевременно обращаться в соответствующие лечебные заведения за помощью по ликвидации этих симптомов.

В стране открыты специализированные клиники, занимающиеся лечением интернет зависимых. Японское правительство ставит целью организации большого количества медицинских учреждений подобного профиля. Кроме этого, существуют реабилитационные оздоровительные лагеря для почти полумиллиона зависимых от Интернета подростков, где дети лишены доступа к интернету. Их лечат играми на свежем воздухе и спортом, а также беседами с психологами с целью реабилитации интернет-зависимых детей и их скорейшей адаптации в реальной жизни [14].

Южная Корея опережает любую другую страну, когда речь идет о широкополосном Интернете во всех категориях, включая скорость и качество, цену, литературу и гендерное равенство.. В Южной Корее почти 95% взрослых владеют смартфоном, который, по словам некоторых экспертов, становится все более зависимым от интернета. Это связано с тем, что южнокорейская среда предоставляет легкий доступ к Интернету практически любым пользователям в стране. Любому возраст среди корейцев может легко получить доступ к Интернет. По данным правительственного опроса 2018 года, почти 20% населения Южной Кореи подвержены серьезному риску интернет-зависимости, которая распространяется почти на 10 миллионов человека и рассматривается как одна из самых серьезных проблем национального здоровья.

В этой стране существуют региональные отделения образования, которые предоставляют такие услуги, как консультирование в школе, скрининг, профилактические дисциплины. Также действует лагерь интернет-зависимости, куда могут пойти люди, которые имеют проблемы, связанные с интернетом. Целью этой организации является оказание поддержки, помощи в приобретении независимости от Интернета и контроле времени использования Интернета. Правила очень строгие, так как здесь нельзя использовать телефоны и другие любые устройства. С 2014 года в лагере интернет-наркомании приняли участие более 1 200 молодых людей [15].

В Южной Корее в 2011 году правительство приняло «Закон Золушки», запрещающий детям младше 16 лет играть в сетевые игры с 12 ночи до 6 утра. К методам борьбы с интернет-зависимостью относят также силовые упражнения и физические нагрузки. Телефоном пациентам разрешают пользоваться не больше часа в день.

В этой стране, где число зависимых от компьютерных игр перевалило цифру в 2 миллиона пользователей, разработана государственная программа Nighttime Shutdown. Это серьезная программа, она сосредоточена на борьбе с кибераддикцией по следующим основным направлениям:

- введение возрастных ограничений использования интернет-пространства;
- закрытие доступа к игровому контенту для молодых людей;
- снижение скорости интернета при длительной игре.

Во Вьетнаме на законодательном уровне введены жесткие ограничения для

Интернет-провайдеров, не позволяющие геймерам осуществлять игровую деятельность в период с 10 вечера до 8 утра [16].

В России принят Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» на основе рекомендаций Комитета министров государствам-членам Совета Европы по расширению возможностей детей в новой информационно-коммуникационной среде от 27.09.2006 г. В рамках данного Закона была определена политика формирования информационной и медиаграмотности детей и подростков для выработки способности отражать негативное влияние информационной среды, умения выявлять информационные угрозы, определять степень их опасности и умело противостоять им. Такой информационный иммунитет формирует устойчивое убеждение в использовании информационных ресурсов, поведенческих навыков в сфере информационной безопасности, способности распознать и противостоять негативной информации в Интернет-пространстве и СМИ, через обучение способам защиты от вредной информации.

Система мер по профилактике интернет-аддикции включает в себя основной круг заинтересованных лиц, а именно семью, государственные органы центрального и регионального звена, школы, детские дома и интернаты, общественные организации, IT-индустрия, сама молодежь.

Комплекс мер включает использование программ (программы родительского контроля по времени и содержанию сайтов), на уровне организации образования ведение курсов по медиаграмотности, на уровне медицинских учреждений оказание психологической помощи и лечения интернет-зависимых, на государственном уровне мониторинг, отслеживание и блокировка доступа к определенным Интернет-сайтам, и многое другое.

Таким образом, международные демографические исследования подтверждают, что интернет-зависимость стремительно распространяется и становится все более частым явлением во всем мире. В Европе коэффициент распространенности интернет-зависимости среди населения варьирует в диапазоне от 2% до 4%, в США он составляет 5%, а в странах Азии проявления интернет-аддикции еще более серьезны и затрагивают 10,7% пользователей. В России, по разным данным, диапазон распространения интернет-зависимости находится в пределах от 1,7% до 4,3% [17].

Диагнозы «Интернет-зависимость» и «компьютерная зависимость» отсутствуют в Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) и многие страны рассматривают их как психолого-педагогические проблемы. Не во всех странах интернет-зависимость считается болезнью, отношение к ней со стороны государства и общества разное. В США и России, интернет-зависимость не считается болезнью, а в Австралии, Китае, Японии, Индии, Италии, Южной Корее и Тайване является клиническим заболеванием. Большинство работ зарубежных исследователей рассматривают в качестве главного инструмента профилактики психологическое воздействие.

Несмотря на то, что вопрос об отнесении Интернет-зависимости к заболеваниям остается открытым, специализированные клиники по лечению

данного вида аддикции существуют в США, Китае, Японии, Южной Корее, Таиланде, Вьетнаме и в других странах. В этих же странах широко применяется система так называемого «родительского контроля» за использованием Интернета, заключающаяся в автоматическом его отключении после пяти часов непрерывного использования. Во многих странах ведется консультативная работа с аддиктами. Психологическая помощь направлена прежде всего на снижение тревожности, воспитание волевых качеств, формирование новых жизненных увлечений, улучшение отношений с социальным окружением. Для снижения зависимости применяется психотерапия и аутогенные тренировки.

В 2018 г. кибераддикция все же была внесена в МКБ-11, что повлекло признание проблемы государствами участниками международных медико-санитарных правил и вступление в законную силу классификатора назначено на 1 января 2022 года [18]. Это очень значимое нововедение, так как сам факт признания интернет-зависимости болезнью говорит о том, что государство будет финансировать ее профилактику и лечение. Без государственного вмешательства невозможно браться за борьбу с таким глобальным по охвату населения заболеванием.

В целом деятельность по обеспечению информационной безопасности детей и в том числе профилактики интернет-зависимости в международной практике имеет трехуровневую структуру, включающую государственные учреждения, общественные организации и физических лиц, непосредственно участвующих в обеспечении информационной безопасности детей. В современных условиях очевидной и важной является необходимость консолидации всех субъектов, участвующих в обеспечении информационной безопасности детства, поскольку проблему интернет-зависимости невозможно решить без скоординированного взаимодействия государства, социума и семьи.

2 Проблемы интернет-зависимости молодежи и детей в современном обществе

Интернет, являясь грандиозным приобретением человечества, тем не менее создает ряд проблем глобального гуманитарного плана, что влечет за собой необходимость изучения вопроса о социальных и психологических эффектах широкомасштабной компьютеризации. Для многих интернет-пользователей глубокое и захватывающее погружение в виртуальное пространство начинает заслонять реальность, которая постепенно отходит на второй план. Возникают различного рода интернет-зависимости – болезненные пристрастия к использованию Интернета, проявляющиеся в многочасовых сеансах многопользовательских ролевых онлайн играх, «зависаниях» в социальных сетях и интернет-серфинг.

В 90-е годы Айван Голбдерг и Кимберли Янг ввели понятие и классификацию интернет-зависимости.

Примечание: Начиная с 2013 года мировое научное сообщество стало использовать новое понятие «цифровая зависимость». По данным Американской ассоциации педиатров на 2013 год, ребенок возрасте 8-10 лет тратит около восьми часов на общение с цифровыми устройствами. Подростки проводят у экранов до 11 часов в день. Получается, что теперь диагностировать конкретную зависимость от компьютера, онлайн-игры, киберкоммуникации научно целесообразно. Ребенок может три часа в день работать на личном школьном ноутбуке, затем час в день взаимодействовать с интерактивной доской, потом час в день играть в планшет, затем два часа смотреть телевизор, позже полтора часа слушать музыку в смартфоне и листать ленту в социальной сети. Весь день он взаимодействовал с разными цифровыми устройствами, и у него нельзя найти зависимости от одного устройства или от Интернета. Но в результате такого цифрового «общения» может появиться цифровая зависимость [19].

В 1994 году американский психолог Кимберли Янг из Питсбургского университета подняла вопрос о данной зависимости. В сети был помещен опросник для выявления интернет-зависимости, где из 500 ответов около 400 свидетельствовали о наличии зависимости (аддикции). Результаты показали, что наибольшая часть людей, отвечавших на вопросы, были зависимы от Интернета.

Кимберли Янг приводит 4 симптома Интернет-зависимости:

- навязчивое желание проверить e-mail;
- постоянное ожидание следующего выхода в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек проводит слишком много времени в Интернет;
- жалобы окружающих на то, что человек тратит слишком много денег на Интернет.

Также выделяет пять основных категорий этой зависимости:

1. Киберсексуальная. Зависимость от интерактивных комнат общения для «взрослых» или от киберпорнографии.

2. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

3. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

4. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение веб-сайтов и поиск по базам данных.

5. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков [20].

Кимберли Янг в своем исследовании отмечает, что интернет-зависимыми считаются те, кто проводил в Интернете в среднем 36 часов в неделю с не академическими или не имеющими отношения к работе целями. Это приводит к снижению успеваемости среди обучающихся, разногласиям, ухудшению качества выполняемой работы среди служащих. Интернет-независимые используют Интернет в среднем 8 часов в неделю.

В этом исследовании было также установлено, что Интернет-независимые пользуются преимущественно теми аспектами Интернет, которые позволяют им собирать информацию и поддерживать ранее установленные знакомства. Интернет-зависимые преимущественно пользуются теми аспектами Интернет, которые позволяют им встречаться, социализироваться и обмениваться идеями с новыми людьми в интерактивной среде.

Название «интернет-зависимость» было придумано и впервые введено в практику психиатрии нью-йоркским психиатром И. Голдбергом (1996). Понятие зависимости от интернет использовалось для описания патологической и компульсивной страсти к использованию Интернета. Он описывает интернет-зависимость как «поведенческое расстройство, возникающее в результате глубокого вовлечения в Интернет с применением ориентированных девайсов, компьютера, а позже смартфонов, которое негативно влияет на традиционные семейную, образовательную, социальную, рабочую, бытовую, экономическую и сенсорную сферы жизни человека» [21].

Предлагаемая система критериев И. Голдберга состоит из следующих признаков:

- Толерантность. Количество времени, которое нужно провести в Интернете, чтобы достичь удовлетворения, заметно возрастает, если человек не увеличивает количество времени, которое он проводит в Интернет, то эффект заметно снижается.

- «Синдром отказа». Характерный «синдром отказа»: прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернет. Два или больше из следующих симптомов (развиваются в течение периода времени от нескольких дней до месяца): психомоторное возбуждение; тревога; навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернет; фантазии или мечты об Интернет; произвольные или произвольные движения пальцами, напоминающие печатание на клавиатуре.

- Интернет часто используется в течение большего количества времени или чаще, чем было задумано.

- Существуют постоянное желание или безуспешные попытки прекратить или начать контролировать использование Интернет.

- Огромное количество времени тратится на деятельность, связанную с использованием Интернет (покупку книг про Интернет, поиск новых браузеров, поиск провайдеров, организация найденных в Интернет файлов).

- Значимая социальная, профессиональная деятельность, отдых прекращаются или редуцируются в связи с использованием Интернет.

- Использование Интернет продолжается, несмотря на знание об имеющихся периодических или постоянных физических, социальных, профессиональных или психологических проблемах, которые вызываются использованием Интернет (недосыпание, семейные (супружеские) проблемы, опоздания на назначенные на утро встречи, пренебрежение профессиональными обязанностями, или чувство оставленности значимыми другими) [22]. В качестве причин, способствующих формированию интернет-зависимости, различные авторы выделяют возможности анонимности в сети, доступность любой информации, невидимость для большинства пользователей, множественность, безопасность, простоту использования. Если сравнивать интернет-зависимость с другими зависимостями, то можно обнаружить много общих черт.

Причины зависимости от интернета можно разделить на внешние и внутренние.

1. Внешние причины:

А. Факторы, способствующие дезадаптации в реальной жизни:

1) Травматическая ситуация, стресс, породившие отчуждение от реального мира и людей.

2) Социальная изоляция – вынужденная или нарочно созданная. Человек оказывается в изоляции и пытается искать пути выхода из этой изоляции.

Б. Особенности Интернет - среды:

1) Престижность Интернет.

2) Доступность.

3) Возможность поиска необходимой информации.

4) Возможность общения со знакомыми, находящимися на расстоянии.

5) Возможность быстрого поиска новых социальных контактов (друзей, любимых, знакомых, людей).

6) Легкость общения в Интернете за счет его неполноценности, так как данный вид общения во многом состоит из игры воображения, позволяющей сделать из своего собеседника – идеального собеседника.

7) Возможность создания собственного образа, вызвав предусмотренную и желательную реакцию окружающих, получение их признания.

8) Возможность удовлетворения сексуальных желаний.

и) Возможность ухода от проблем в реальной жизни.

9) Свобода действий, поступков, высказываний – свобода от ограничений и социальных норм, накладываемых обществом, возможность общения на «запрещенные» обществом темы, свободное управление информацией.

10) Безответственность в общении.

2. *Внутренние причины:*

А. Расстройство психики:

1) Агорафобия – страх открытого пространства.

2) Ксенофобия – страх чужих.

3) Дисморфобия – человек постоянно переживает по поводу собственной внешности.

4) Страх общения с другими людьми.

5) Комплекс неполноценности.

6) Депрессии.

б) Акцентуации и патологии, толкающие человека на удовлетворение противозаконных фантазий: садизм, мазохизм, педофилия.

Б. Психологические характеристики личности.

В научной литературе считают, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие определенные черты попадают в группу риска. Такими чертами являются крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям. Все эти факторы характеризуют пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения [23].

На основании этого можно выделить следующие признаки поведения интернет-зависимого человека:

– неспособность и активное нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете, а уж тем более прекратить работу;

– досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды;

– стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся отрезки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы;

– побуждение тратить на обеспечение работы в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед расходом припасенных для других целей сбережений или накоплением долгов;

– готовность лгать друзьям и членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете;

– способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах, учебе или служебных обязанностях, важных личных и деловых встречах, пренебрегая занятиями или карьерой;

– стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги

или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории;

- нежелание принимать критику подобного образа жизни со стороны близких или начальства; готовность мириться с разрушением семьи, потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;

- пренебрежение собственным здоровьем и, в частности, резкое сокращение длительности сна в связи с систематической работой в Интернете в ночное время;

- избегание физической активности или стремление сократить ее, оправдываемое необходимостью выполнения срочной работы, связанной с применением Интернета;

- пренебрежение личной гигиеной из-за стремления проводить все без остатка «личное» время, работая в Интернете;

- постоянное «забывание» о еде, готовность удовлетворяться случайной и однообразной пищей, поглощаемой нерегулярно и не отрываясь от компьютера;

- злоупотребление кофе и другими тонизирующими средствами;

- подбор, просматривание и изучение специальной литературы о новинках Интернета, обсуждение их с окружающими [24].

Современные исследователи утверждают, что основная причина интернет-зависимости кроется в дефиците общения и неправильном стиле воспитания в семье (к примеру, отчуждение родителей от ребенка). Это приводит к прогнозируемым последствиям: человек надолго становится зависимым от виртуального мира, где общения достаточно, а ситуация отчуждения от семьи представляется незначительной. Именно поэтому приоритетным направлением в профилактике интернет-зависимости школьников может являться психолого-педагогическое сопровождение семьи.

Интернет-зависимость может привести к социальной дезориентации. Это выражается в низкой самооценке пользователей, в избегании проблем и ответственности в реальной жизни, в попытках отвлечься от какой-либо другой зависимости, например, алкоголизма. Также социальная дезадаптация характеризуется узким кругом общения, в основном состоящим из людей, соответствующих скудным интересам пользователя, подверженным интернет-зависимости, не умением высказаться, поделиться своими переживаниями с другими людьми. Кроме того, для зависимого типа личности свойственны страх одиночества, который находит успокоение в пребывании в виртуальном мире, созданном специально как зона комфорта пользователя.

В XXI веке Интернет удовлетворяет многие сознательные и подсознательные потребности. Он содержит все, чем может быть увлечен пользователь. Это и всевозможные развлекательные сайты, доступ к фотографиям и видеороликам, а так же разнообразной музыке. Это новости, которые с помощью средств массовой информации транслируются в интернете и пользователь, желая быть в курсе последних событий, посещает сайты главных телеканалов для так называемого просвещения. Интернет предоставляет пользователям неограниченный доступ к разнообразным видам информации, а

так позволяет менять свою личность, прикрываясь экраном монитора, иными словами, программировать свое поведение по иному нежели пользователь ведет себя в жизни. И это основная причина, объясняющая пристрастие к Интернету.

Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий поведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» постиндустриальной эпохи были наркотики, а в информационную эпоху – им станут компьютерные игры [25].

Ученые сегодня выделяют несколько стадий компьютерной игровой зависимости [26]

Таблица 1. Стадии формирования интернет зависимости

№	Стадии	Содержание
1	Стадия легкой увлеченности	После того как ребенок впервые поиграл в компьютерную игру, ему начинает нравиться сюжет этой игры, он соотносит себя с главным героем, ему нравятся графика, картины и музыка. Ребенок начинает сравнивать мир реальный и виртуальный и отдает предпочтение последнему. Компьютерная реальность позволяет детям осуществить свои мечты. Ребенок готов постоянно повторять действия, которые доставляют ему удовольствие. Стремление к игре за компьютером постепенно приобретает целенаправленный характер, но ребенок этого не осознает. На этой стадии игра в компьютер носит ситуационный характер. Устойчивая потребность в игре здесь пока не сформирована, процесс игры не является значимой ценностью для человека.
2	Стадия увлеченности	Для перехода на эту стадию необходимо появление у ребенка новой потребности – потребности играть в компьютерные игры. Стремление к игре на данной стадии есть мотивация, которая связана с потребностью бегства от реальности и принятия роли. Игра на этой стадии принимает систематический характер. Если ребенок не может удовлетворить данную потребность, то прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего.
3	Стадия зависимости	На этой стадии происходят серьезные изменения в ценностно-смысловой сфере ребенка. Происходит изменение самосознания и самооценки. Игра полностью вытесняет реальный мир.

Интернет-зависимость несет в себе множество рисков для общества.

Во-первых, это заставляет людей тратить больше времени на интернет-игры и сокращать обычную социальную активность.

Во-вторых, в Интернете много нездоровой информации, такой как порнография, насилие и т. д., которая может повлиять на психическое здоровье людей. Подростки с интернет-зависимостью имеют более агрессивные предрасположенности, чем подростки, не зависящие от Интернета.

В-третьих, Интернет-зависимость приводит к недосыпанию, нарушению зрения и снижению производительности труда, что пагубно сказывается на физическом здоровье. Интернет-зависимость становится все более серьезной проблемой, которая может иметь множество негативных последствий для

обучающихся, включая физическое и психическое здоровье. У интернет-наркоманов более очевидны навязчивые идеи, межличностная чувствительность, депрессия, тревога, враждебность и другие проблемы. Уровень их психического здоровья снижается, потому что они длительное время зависимы от Интернета, что приводит к отсутствию межличностного общения, что само по себе является фактором риска психических заболеваний. Кроме того, интернет-зависимость также может вызывать многие соматические заболевания, такие как неврастения, снижение зрения, отсутствие концентрации и нарушение сна. Хуже всего то, что интернет-зависимость может вызвать расстройство поведения, побуждая подростков прогуливать занятия[27].

Можно выделить особенности личности, которые не позволяют подростку адекватно реагировать на жизненные проблемы и тем самым предрасполагают к суицидальному поведению:

- неумение найти способы удовлетворения своих потребностей и желаний;
- отказ от поиска выхода из сложных ситуаций, низкая сопротивляемость стрессу;
- отсутствие жизненного опыта, отсутствие навыков конструктивного решения проблемы;
- общее отрицательное отношение к авторитетам, миру взрослых (недоверие к тем, кто стремится им помочь (близким, врачам, психологам);
- бескомпромиссность;
- в подростковом возрасте еще не до конца сформированы (или слабо сформированы) жизненные цели, ценности, установки. При отсутствии таких ценностей и недостатка жизненного опыта при встрече с трудной ситуацией, субъективно воспринимаемой подростком как безвыходной, идея уйти из жизни может стать доминирующей.

В качестве рисков и угроз жизни подростков в зоне повышенного внимания педагогов и родителей сегодня должны оказаться:

- жизненные обстоятельства или ситуации, воспринимаемые подростком как невыносимо трудные, непреодолимые;
- бесконтрольное пользование подростком интернет-ресурсами, через которые на него может оказываться деструктивное воздействие.

Среди ситуаций, которые могут выступить мотивами суицидального поведения, выделяются:

1. Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания.
2. Действительная или мнимая утрата любви родителей, неразделенное чувство и ревность.
3. Переживания, связанные со сложной обстановкой в семье, со смертью, разводом или уходом родителей из семьи.
4. Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения.
5. Боязнь позора, насмешек или унижения.

6. Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, серьезного проступка или правонарушения), или последствий неудачных действий (например, страх неуспешно сдать экзамены).

7. Любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, беременность.

8. Чувство мести, злобы, протеста, угроза или вымогательство.

9. Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека.

10. Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде».

11. Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе, пессимистическая оценка собственной личности.

Эти обстоятельства могут отягощаться употреблением наркотиков, алкоголя, игровой или интернет-зависимостями, депрессивными состояниями. Воспринимая свою жизненную ситуацию как непреодолимую, дети порой способны на крайние поступки, вплоть до самых страшных –попыток совершения самоубийства.

Опасный контент в сети Интернет представляет сегодня серьезную угрозу жизни и благополучию подростка. Так в Интернете были организованы и развернули свою деятельность деструктивные группы и сообщества, вовлекающие детей и подростков в «роковые» и смертельно опасные игры. Это, например, так называемые «группы смерти», которые готовят детей к добровольному уходу из жизни. Вот примеры таких групп: Синий кит, Тихий дом, Разбуди меня в 4:20 и т.д. Почти все суицидальные группы имеют в своем названии хештеги и аббревиатуры.

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники как раз используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному, включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний.

Система построена следующим образом: детей вовлекают в таинственную и опасную игру. Разработана система приема в группу, чтобы стать членом группы надо выполнять опасные задания. При этом, введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Прием в группу производится на основании получения как можно большего числа «лайков». У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть другой, счастливый мир, где он будет счастлив. Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору». Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения. В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное

поведение. Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать деструктивность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.

Быть членами этих тайных групп считается модным среди подростков и большинство из них следуют этой моде, не осознавая степени опасности. Уход из жизни воспринимается ими как поступок, показатель смелости. Увлеченные подростки оценивают уход сверстника из жизни так: «Какая она молодец, вот она смогла!». Создан своего рода «фетиш», которому дети хотят соответствовать. Многие из них не собираются уходить из жизни по-настоящему, они играют в поощряемую сверстниками и «кураторами» игру. В таких группах подростки нередко состоят целыми классами [28].

Исследователи подросткового суицида выделяют его существенные особенности:

1. Нередки случаи, когда самоубийство детей и подростков вызывается гневом, протестом, злобой или желанием наказать себя и других.

2. Часто ведет к суициду эмоциональная нестабильность подростка, которая присуща почти четверти здоровых подростков.

3. Детям и подросткам присуща недостаточно адекватная оценка последствий своих действий. Для подростков смерть становится очевидным явлением. Однако они фактически отрицают ее для себя, экспериментируя с опасными веществами или будучи вовлеченными в другую привлекательную, но рискованную активность. Подросток принимает мысль о своей смерти, но, преодолевая возникшую тревогу, отрицает реальность этой возможности. Дети, а нередко и многие подростки, совершая суицид, прямо не предусматривают смертельного исхода.

4. У подростков суицидальное поведение может быть подражательным, так как они копируют образцы поведения, которые видят вокруг себя, (телевидение, Интернет, подростковые субкультуры). Подросткам свойственна повышенная внушаемость, в силу которой возможны групповые суицидальные попытки. Сильные переживания вызывают у детей и подростков самоубийство брата или сестры.

5. Особенностью суицидального поведения подростков является наличие взаимосвязи попыток самоубийств с отклоняющимся поведением: побегами из дома, прогулами школы, ранним курением, мелкими правонарушениями, конфликтами с родителями, алкоголизацией, наркотизацией, проблемами в сексуальных отношениях и т.д.

Особого внимания требуют те подростки, которые образуют группу суицидального риска:

- находящиеся в сложной семейной ситуации (высокая занятость родителей, при которой общение с ребенком ограничено; болезненный развод родителей, предпочтение родителями одного ребенка по отношению к другому, жестокое обращение в семье, психически больные родственники);
- испытывающие серьезные проблемы в учебе;
- отличники, старающиеся все выполнить только на «отлично» и остро переживающие любые неудачи;
- не имеющие реальных друзей (при этом виртуальных — в Интернете — может быть сколько угодно много);
- не имеющие устойчивых интересов, хобби;
- находящиеся в депрессивном состоянии или склонные к депрессиям;
- перенесшие тяжелую утрату;
- остро переживающие несчастную любовь (разрыв значимых любовных отношений);
- имеющие семейную историю суицида (или ставшие свидетелями суицида, либо сами пытавшиеся покончить с собой);
- употребляющие алкоголь, психоактивные вещества;
- имеющие недостатки физического развития, инвалидность, хронические соматические заболевания;
- совершившие серьезный проступок, уголовно наказуемый поступок (характеризующиеся криминальным поведением) или ставшие жертвой уголовного преступления (в т.ч. насилия);
- попавшие под влияние деструктивных групп (включая группы в соцсетях), религиозных сект или молодежных течений.

Тревожными показателями участия ребенка в «опасных» группах являются:

- резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;
- значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;
- общение в группе и просмотр видео-сюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;
- сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;
- ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;
- выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...);

– появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Подростки, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации и переживающие целый комплекс негативных эмоций, начинают задумываться о самоубийстве. Они испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности.

Признаками надвигающихся угроз жизни могут быть:

– высказывания о нежелании жить: «Было бы лучше умереть», «Не хочу больше жить», «Я больше не буду ни для кого проблемой», «Тебе больше не придётся обо мне волноваться», «Хорошо бы заснуть и не проснуться», «Мне нельзя помочь», «Скоро все закончится», в т.ч. шутки, иронические замечания о желании умереть, о бессмысленности жизни;

– фиксация на теме смерти в рисунках, стихах, литературе, живописи, музыке; частые разговоры об этом, сбор информации о способах суицида (например, в Интернете);

– активная подготовка к выбранному способу совершения суицида (например, сбор таблеток, хранение отравляющих веществ, подъем на крышу дома, на перила моста);

– сообщение друзьям о принятии решения о самоубийстве (прямое и косвенное);

– косвенные намеки на возможность суицидальных действий, например, помещение своей фотографии в черную рамку, употребление в переписке, разговорах просуицидальных высказываний, символов;

– раздражительность, угрюмость, подавленное настроение, проявление признаков страха, беспомощности, безнадежности, отчаяния, чувство одиночества («меня никто не понимает, и я никому не нужен»), сложность контролирования эмоций, внезапная смена эмоций (то эйфория, то приступы отчаяния);

– негативные оценки своей личности, окружающего мира и будущего, потеря перспективы будущего;

– постоянно пониженное настроение, тоскливость. Ребенок считает, что у него ничего не получится, он ни на что не способен. Ребенок подавлен, безразличен, иногда ощущает вину перед окружающими;

– необычное, нехарактерное для данного ребенка поведение (более безрассудное, импульсивное, агрессивное; несвойственное стремление к уединению, снижение социальной активности у общительных детей, и наоборот, возбужденное поведение и повышенная общительность у малообщительных и молчаливых). Возможно злоупотребление алкоголем, психоактивными веществами;

– стремление к рискованным действиям, отрицание проблем;

– снижение успеваемости, пропуск занятий, невыполнение домашних заданий;

– символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей, фото, подготовка и выставление ролика, посвященного друзьям и близким, просит прощения за все у близких, в прошедшем времени говорит о том, что очень их любил); дарение другим вещей, имеющих большую личную значимость;

– попытки уединения: сбегает в укромные, нелюдные места [29].

Современное интернет-поколение еще учится. Это глобальные дети, у которых неограниченные возможности получения и переработки информации, знаний. При этом, благодаря открытой и всеобъемлющей информации в Интернете, дети стали практически независимы от взрослых в получении интересующих их сведений и знаний.

Эти дети с садика с нетбуками, с первого класса – участники групп в социальных сетях. А это требует соответствующей профессиональной мобильности педагогов.

Развитие цифровых технологий сделало их поколением, выросшим в цифровой среде – почти всю информацию они получают из Сети. Неограниченный доступ к информации придает им уверенности в своих взглядах, которые далеко не всегда правильны. Они отлично умеют работать с информацией, но принадлежат к новой коммуникативной культуре. Для них важно знать не информацию, а путь доступа к ней. У детей цифрового поколения больше развита кратковременная память, чем долговременная. Долговременная память сегодня не требуется. Современному ребенку, имеющему возможность в любое время «погуглить» и найти нужную информацию нет смысла хранить ее в своей памяти.

Современные подростки совершенно точно запоминают не содержание, а место, где находится какая-либо информация. Если раньше люди помнили большое количество телефонов, адресов, то теперь все у них записано и нет смысла это запоминать. У детей формируется другая память, другие процессы запоминания. Они получают возможность скачивать информацию по любому интересующему их вопросу, становятся все более и более эрудированными, но все менее и менее знающими. Сегодня надо учить компетенциям, трекам, по которым ребенок сможет добывать знания сам.

Цель обучающихся нового поколения – получить информацию, практическая польза владения которой будет очевидна. Мотивация обучающихся сейчас напрямую зависит от того, насколько хорошо они понимают, как и где смогут применить полученные знания. В процессе обучения они ориентируются, на результат. «Наслаждаться процессом» им не свойственно. Они воспринимают визуальную информацию лучше, чем представители любого другого поколения. Об этом следует помнить, это будет способствовать их успешному обучению.

Основной отличительной особенностью нового поколения является клиповое мышление. У подростков «клиповость» проявляется более ярко и

связано это с глобальной информатизацией общества, ускорившимся темпом обмена информацией, которая вселяет в подростка уверенность в быстром простом решении сложной для него задачи: зачем идти в библиотеку, когда достаточно открыть Google, найти, скачать из сети и посмотреть экранизацию романа.

С другой стороны, клиповое мышление может использоваться как защитная реакция организма на информационную перегрузку. Необходимо найти пути и возможности грамотного применения клипового мышления в образовательном процессе - вычленять краткую информацию, картинку обрывка мира, на котором выстраивать фундаментальные знания [30].

Большей частью интернет-зависимость демонстрирует поколение Z, так называемое цифровое поколение. Это вполне оправданно с позиции «теории поколений» и объяснимо с точки зрения психологических особенностей развития личности.

Примечание: Теория поколений является достаточно новым направлением, представителями которой являются американские ученый – историк Нейл Хоув и экономист Уильям Штраус, опубликовавшие в 1991 г. книгу «Четвертый поворот». Согласно их мнению, в основе поведения человека лежит система ценностей, сформировавшаяся у него в детстве, примерно до 12-летнего возраста под влиянием событий, происходящих в социально-экономической жизни его страны и всего мирового сообщества.

Согласно классификации поколений с позиций теории Хоува — Штрауса сегодня сосуществуют такие поколения как Молчаливое поколение (1923–1943 гг.), которые в силу преклонного возраста проявляют низкую экономическую активность, Беби-бумеры (1943–1963 гг.), среди которых также уже много пенсионеров, зрелое поколение X (1963–1983 гг.), молодые Миллениалы, или поколение Y, (1983–2000 гг.), поколение Z (2000 и младше), в числе которых некоторые исследователи выявляют подкатегорию Альфа – дети, родившиеся после 2010 года [31].

Из них «Поколение Z» появилось в эпоху цифровизации, доступности Интернета как в материальном, так и в техническом плане. То, что предыдущие поколения считали «технологиями будущего», для «поколения Z» является настоящим.

Изучение ценностей поколения Z привело к появлению новых терминов – DQ (Digital Intelligence) — цифровой интеллект, Digital Native — собственно поколение Z, коренные жители мира цифровых технологий, и Digital Immigrants – цифровые иммигранты, т. е. их родители Иксы и старшие Игреки [32] Самые взрослые представители поколения Z еще только готовятся проявлять свою экономическую активность. Это старшие школьники, обучающиеся колледжей и студенты младших курсов высших учебных заведений. Таким образом, основными участниками процесса цифровизации общего среднего, профессионально-технического и высшего образования становятся Зеты, а также младшие Игреки. Младшие Игреки или так называемые эхо-Зеты (переходное

поколение между Игреками и Зетами – плюс-минус три года) сходны с типичными представителями поколения Z.

Цифровая среда наложила отпечаток на личностную, ценностно-смысловую, эмоциональную, когнитивную сферы «поколения Z».

Основным проблемным полем для представителей цифрового поколения являются:

- информационная перегруженность и, как следствие, снижение способности добывать знания и оперировать ими, т. е. систематизировать информацию, последовательно ее осваивать, выстраивать логические связи, структурировать материал;

- интернет-зависимость – стремление всегда быть в сети, действовать в виртуальной реальности;

- уход в виртуальную реальность – в век цифровых технологий человек лишается возможности жить своей реальной жизнью;

- тревога неподключенности – неподключенность к сети или потеря, например, iPhone становится значимой утратой, приводящей к панике;

- виртуальное автономное проживание периода взросления – уход от реальности в интернет-пространство с целью безболезненного и безопасного проживания проблемных и кризисных явлений возрастного развития;

- трансформация понятий личного пространства, личного времени, защиты личных данных, авторских прав;

- перемещение системы знаний в операциональную плоскость – нет стремления обладать системой знаний, чтоб извлекать ее из своей памяти, важнее уметь нажимать на курсор;

- цифровой разрыв между поколениями – родители в большинстве своем технологически неграмотны, в то время как дети активно прогрессируют и почти все, что их занимает, находится вне сферы родительской досягаемости;

- замена личного общения контактами в цифровом пространстве – удаленное и анонимное общение зачастую формирует такие негативные формы взаимодействия, как распушенность, лексическая ненормативность и безответственность;

- иллюзия общения, товарищества, дружбы – Интернет как средство преимущественного общения используют те люди, чья реальная жизнь по тем или иным внутренним или внешним причинам межличностно обеднена, в этом случае Интернет является альтернативной заменой непосредственному реальному окружению;

- контакты с опасным контентом – проявлениями агрессии, домогательства, призывами к террору, насилию, порнографией;

- социальная дезадаптация – полная или частичная потеря субъектом способности адаптироваться к условиям социума, нарушение взаимосвязей со средой, которое характеризуется неосуществимостью положительной социальной роли в определенных социальных условиях;

- социальная отчужденность – отделение от людей, избегание переживаний, изоляция от межличностных отношений, начиная с бытовых

ежедневных взаимодействий и заканчивая дружбой и интимными отношениями;

- эмоциональная холодность – отсутствие какой-либо реакции на эмоциональные послания близких людей и окружающих.

Цифровой барьер не дает возможности представителям цифрового поколения прикоснуться к таким традиционным общечеловеческим ценностям, как духовность, мораль, нравственность. В цифровом мире, к сожалению, нет места добру, бескорыстию, радушию, и открыть их для себя представители цифрового поколения могут только в окружающей, а не в виртуальной реальности.

Цифровая реальность сформировала принципиально новую среду самоопределения, самовыражения и самостановления нового поколения [33].

Таким образом, можно предположить, что в дальнейшем всё более глубокое погружение детей в виртуальную реальность будет только усиливать у них коммуникативные проблемы. Неумение понимать других людей, неспособность к эмпатии, сопереживанию, состраданию и просто взаимодействию может обернуться для детей неспособностью создавать семьи, невозможностью эффективно работать в команде, в том числе с представителями других поколений.

Важно помнить о том, что подростки часто сталкиваются с опасностями интернет-среды, которые можно объединить в пять крупных групп риска:

- Контентные риски – это материалы (картинки, аудио, тексты, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д. Столкнуться с ними можно практически везде. Это сайты, социальные сети, блоги, торренты и видеохостинги, фактически все, что сейчас существует в интернете.

- Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. К коммуникационным рискам можно отнести «незаконный контакт», «киберпреследование» (или кибербуллинг), груминг. В последнее время все большую тревогу вызывает распространение рисков, связанных с вовлечением несовершеннолетних в опасные группы. Это, прежде всего, так называемые «группы смерти», которые вовлекают детей и подростков в выполнение опасных заданий, приводящих в конечном итоге к суициду.

- Электронные (кибер-) риски – это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д. Вредоносное программное обеспечение использует широкий спектр методов для распространения и проникновения в компьютеры, не только через компакт-диски или другие носители, но и через электронную почту посредством спама или скачанных из интернета файлов.

- Потребительские риски – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества,

различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибермошенничества и др.

Также дети, зачастую совершая онлайн покупки, могут растратить значительные суммы своих родителей, если каким-либо способом имели или получили к ним доступ. Одним из самых распространенных видов данного типа рисков является мошенничество – это умышленный обман или злоупотребление доверием с целью получения какой-либо выгоды.

– Интернет-зависимость, навязчивое желание войти в интернет и невозможность выйти из интернета, патологическая, непреодолима тяга к интернету, «оказывающая пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности» [34].

В Казахстане более 70% детей пользуется Интернетом, имеет мобильные телефоны и компьютеры, тем самым становясь наиболее уязвимыми для кибербуллинга, мошенничества в электронном пространстве. Например, 6% детей сказали, что столкнулись со случаями виртуального насилия в 2019 году. О расширении интернет-мошенничества говорят данные официальной статистики, если в 2018 году было заведено 7 уголовных дел по вовлечению несовершеннолетних в интернет-мошенничество, то в 2019 году – 15 дел, увеличение в 2 раза [35].

Имеющиеся данные показали, что существует зависимость детей от социальных сетей. Лишь 14% общается в социальных сетях не каждый день. Основная доля детей увлечена виртуальным общением (38,8% общается в соцсетях до 1 часа), 26,4% детей находится на грани зависимости (общается в день 2-3 часа), а 20,8% детей поглощено соцсетями (проводит в соцсетях более 4-х часов в день).

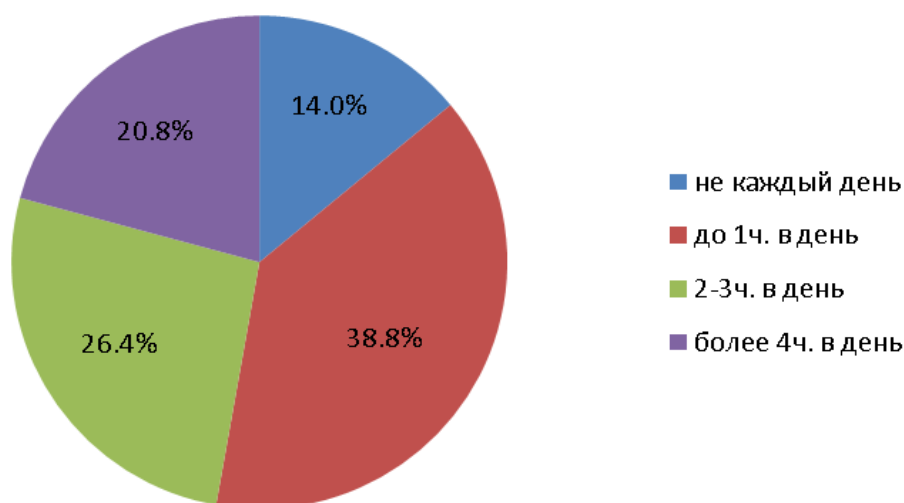


Рисунок 1.

Картина с онлайн игроманией несколько иная, дающая предположить, что среди подростков более популярно интернет общение в соцсетях. Опрос показал, что примерно третья часть школьников в возрасте 12-17 лет играет в онлайн игры не каждый день. Около 48% отводит на это занятие примерно 1 час в день, 13,4% может перейти за грань зависимости, так как играет по 2-3 часа в день, 6,9% практически зависимо от этих игр, и проводит в них более 4-х часов в день. Дети используют интернет для различных целей, например, для развлечения, а также знакомств и приобретения друзей. Например, 6,4% подростков отметило, что у них больше виртуальных друзей, с которыми они познакомилась в интернет-пространстве, чем реальных.

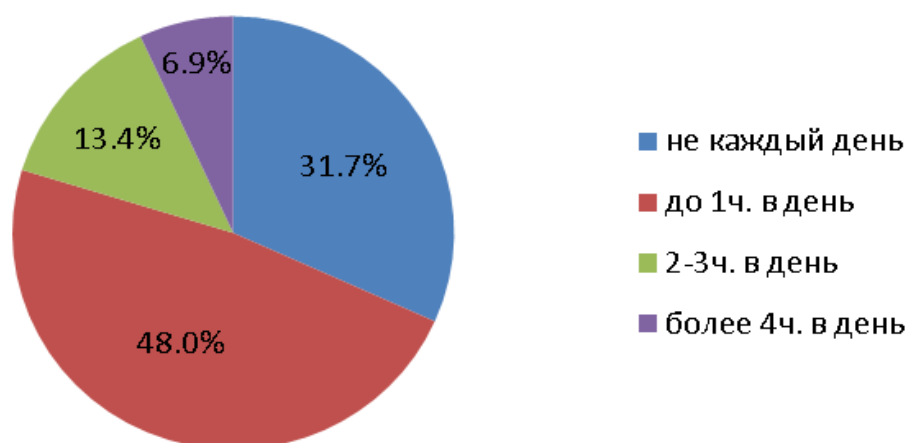


Рисунок 2.

Если учесть то, что детям достаточно сложно отделить злоумышленное знакомство от дружественного, то можно предположить, что 36,4% детей относится к группе риска «виртуального обмана» со стороны злоумышленников, так как эта доля детей относится положительно к знакомствам в социальных сетях. 15,5% подростков также не видит ничего отрицательного в данном виде знакомств, однако сами еще не познакомились. И только 14,2% подростков отрицательно относится к знакомствам в сетях.

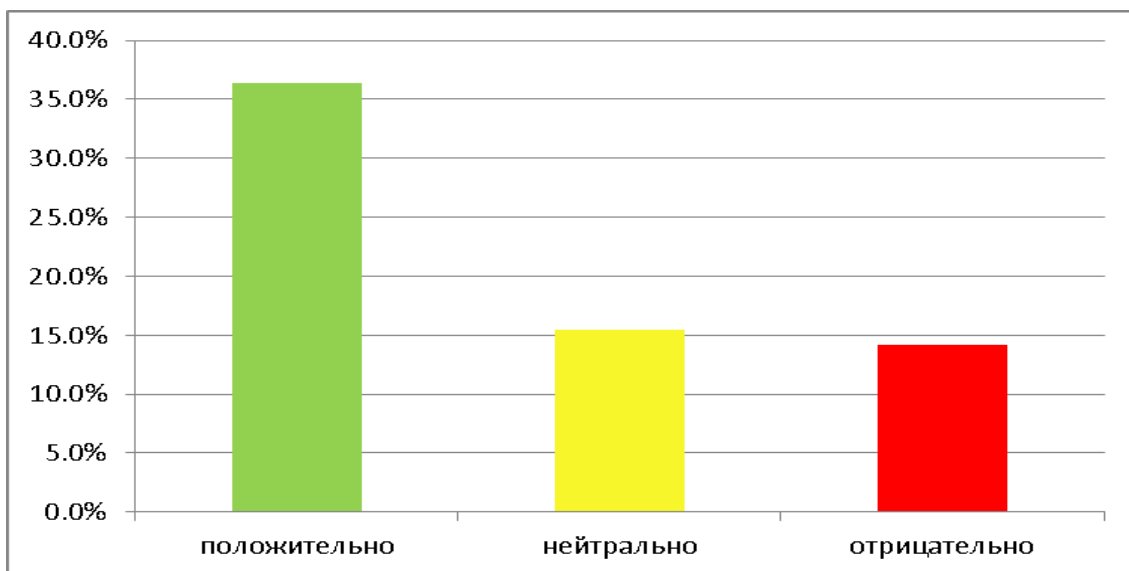


Рисунок 3.

Вызывает тревогу формат поведения при знакомстве в соцсетях. Лишь 17,8% подростков не пойдет на встречу с виртуальным знакомым из соцсетей из-за соображений безопасности, 13,3% откажется, но по причине собственного «не люблю так встречаться», 18% не сможет самостоятельно принять решение и последует совету родителей, друзей. Но половина детей (50,7%), пойдет на встречу с незнакомым человеком из соцсетей, из них 11,6% не видит опасности в данной ситуации.

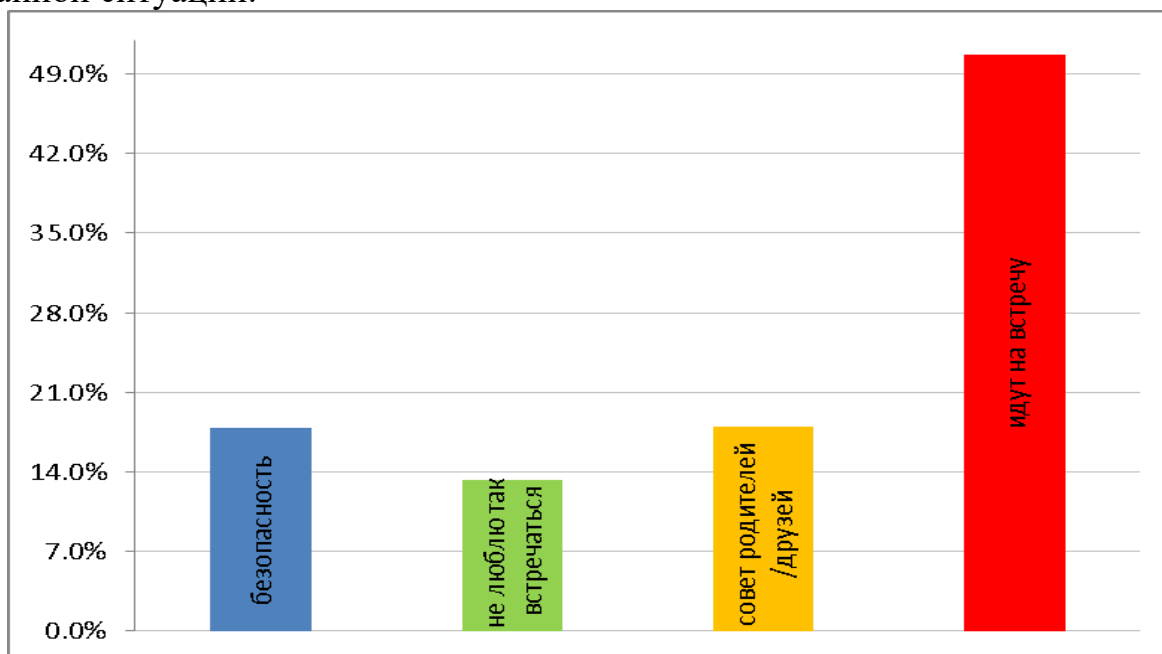


Рисунок 4.

На достаточно положительное отношение к виртуальным знакомствам у детей накладывает определенное влияние отношение родителей к этому социальному явлению. Как показал опрос родителей, 19% относится

положительно к виртуальным знакомствам, 20% нейтрально, 45% опасается таких знакомств, 13% не знает о такой практике, так как не пользуется соцсетями. Таким образом, можно предположить, что частично положительное отношение к виртуальному знакомству формируется в семье.

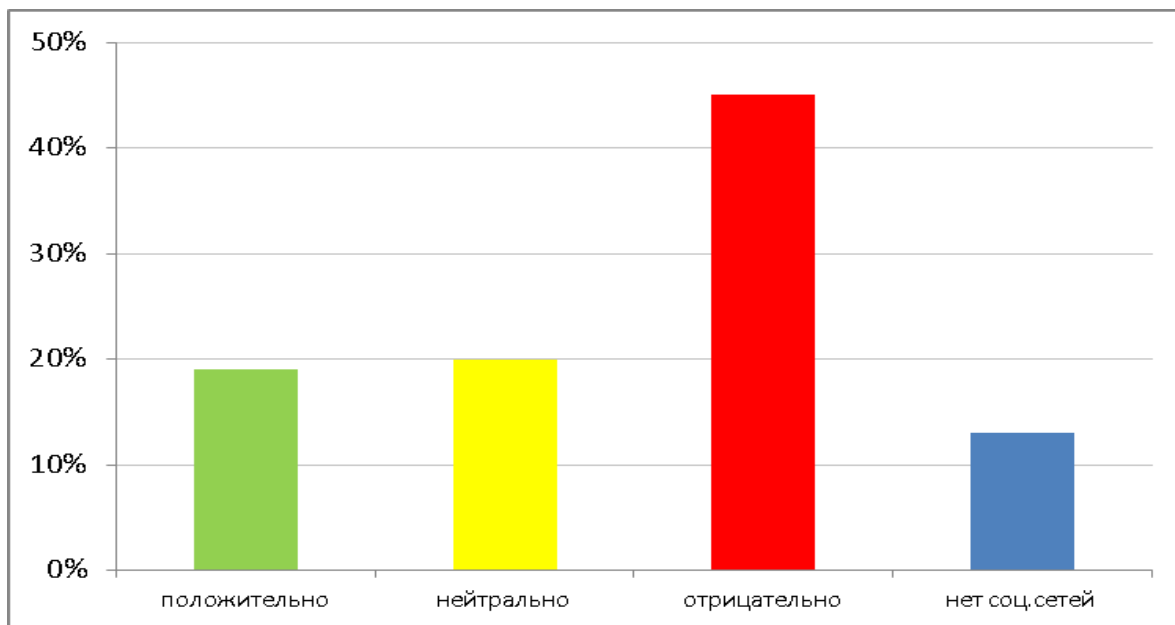


Рисунок 5.

Всемирная сеть содержит огромное количество информации запрещенного характера, пропагандирующей насилие, жестокость, наркоманию, суицид, порнографию. По данным опроса, в Казахстане дети сталкивались в интернете с пропагандой:

- суицида – 5%
- религии – 8,5%
- насилия по отношению к другим – 3%
- анорексии – 4%.

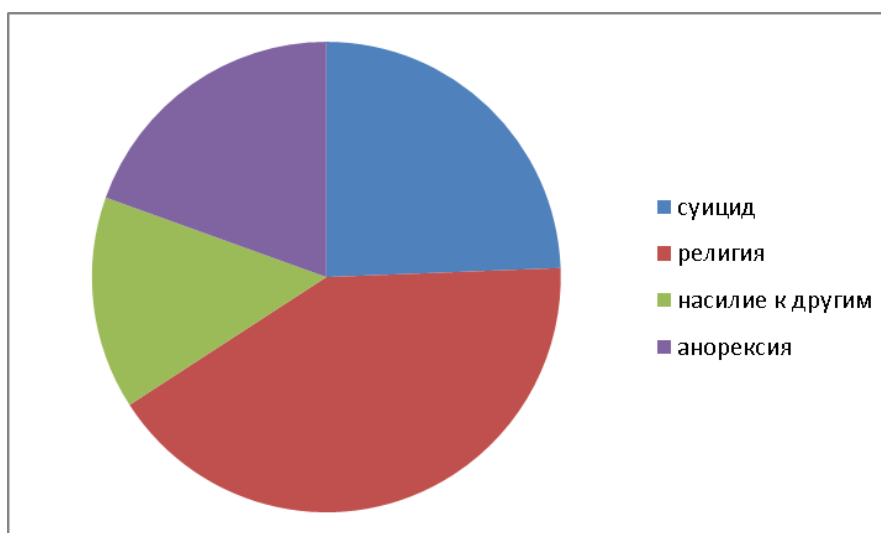


Рисунок 6.

В данном контексте важно то, насколько контролируется взрослыми активность ребенка в интернете, вводятся ли с их стороны какие-то ограничения. Каждый десятый подросток отметил, что им никогда не говорили о негативном воздействии интернета, социальных сетей, онлайн-игр. Однако большинство указывает, что такие разговоры имели место. Судя по данным, чаще об этом говорят родители – 79,7% положительных ответов детей. 49,8% отмечает беседы учителей, 25,1% – психолога в школе.

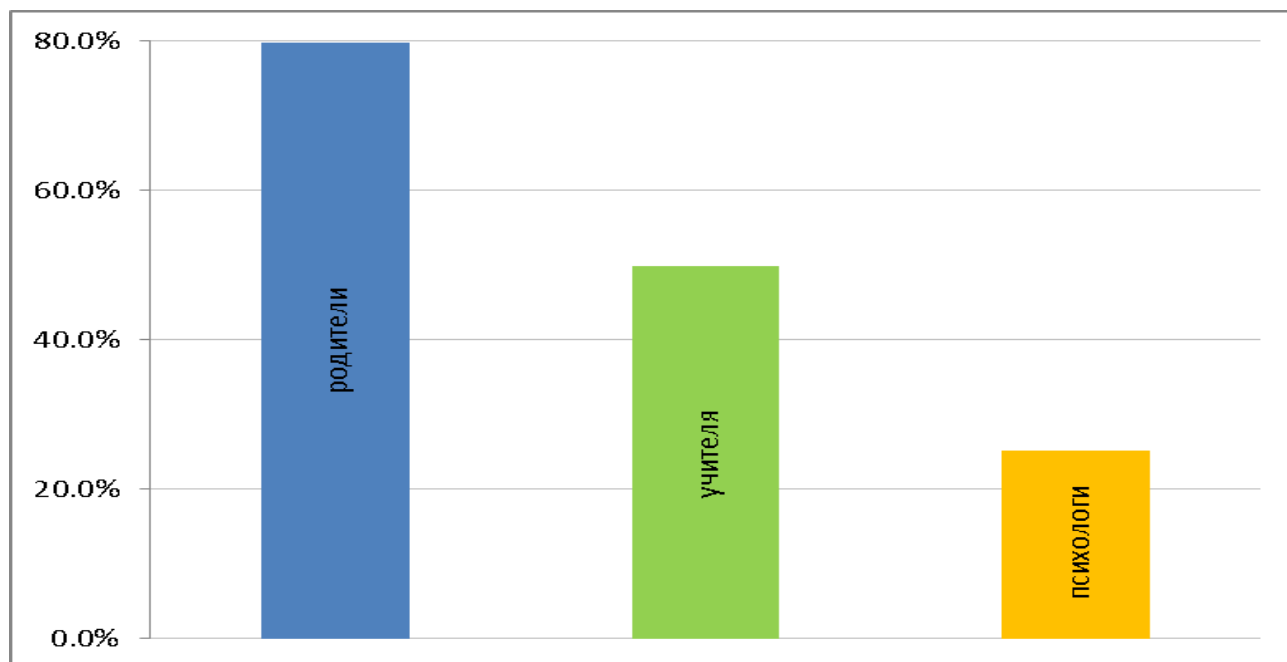


Рисунок 7.

Большая ответственность в защите детей от информационного потока ложится на взрослых, в частности на родителей и педагогов. Анализ данных опроса родителей показал, что только 64% опрошенных родителей часто беседует с ребенком об опасности интернета, о том, как избегать риски, 25% редко говорит об этом с детьми, остальные 11% вообще не затрагивают эту тему.

В вопросе обеспечения интернет-безопасности важно участие всех лиц, формирующих мировоззрение ребенка. В частности, родители считают, что в первую очередь ответственность за ними (98,7% положительных ответов), 85% считает, что также ответственны органы образования, 70,4% подключает к данному вопросу правоохранительные органы, 68,7% - СМИ, 55% говорит об ответственности Правительства. Не отрицается и ответственность самих детей за свое интернет поведение, так 54,7% родителей считает, что ребенок должен уметь контролировать личное интернет пространство и виртуальные увлечения.

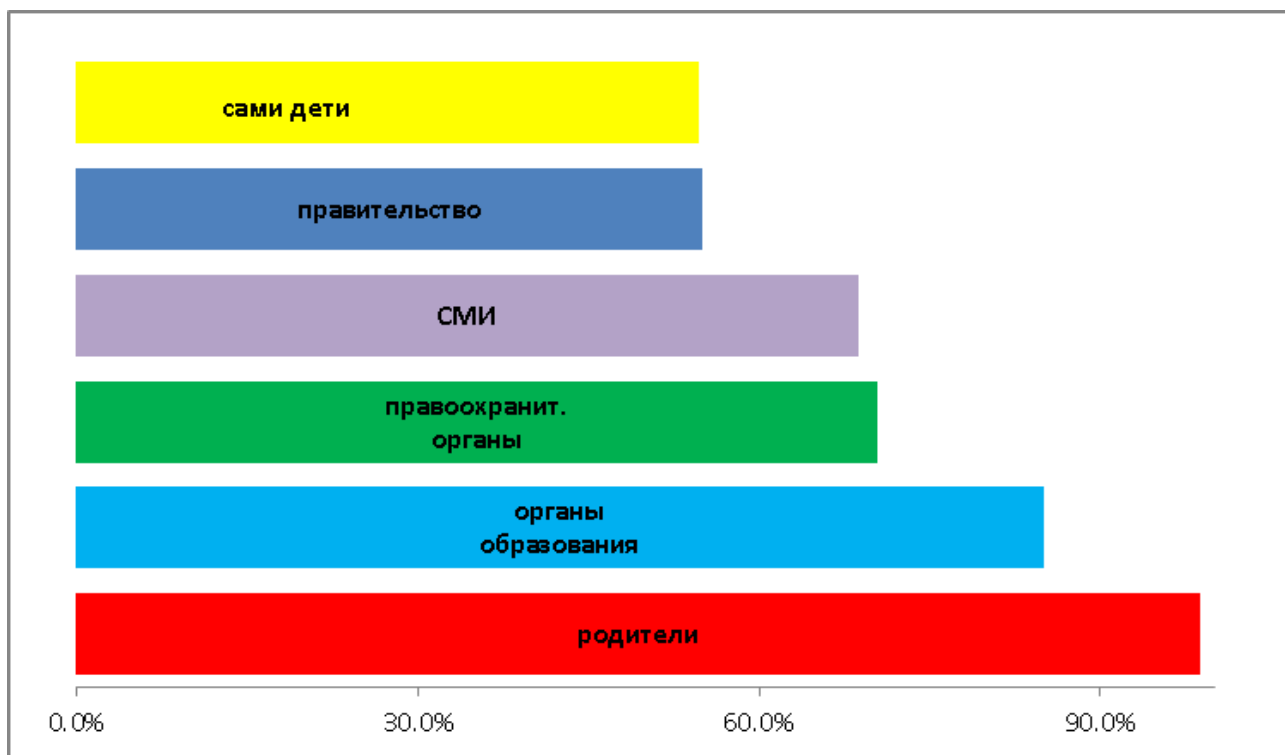


Рисунок 8.

Согласно результатам социологического опроса 2021 года, проведенного в рамках реализации проекта «Разработка и реализация комплекса мер по профилактике интернет-зависимости и азартных игр среди молодежи и детей» 52,73% подростков считают, что «Абсолютно нормально проводить время в Интернете 3-6 часов», 55,83% «Проверяют свои электронные мессенджеры, прежде чем приступить к другой работе», 43,54 - «Интернет занимает все мое свободное время», а 35,53% считают, что «Каждый раз я даю себе несколько минут перед тем, как уйти в офлайн». У 31,41% подростков есть «виртуальные друзья в сети», а у 26,44% «предпочитают в качестве отдыха интернет серфинг». В целом респонденты считают, что Интернет является частью их жизни, воспринимают Интернет-серфинг как отдых, заводят виртуальных друзей, и виртуальная жизнь становится интереснее реальной. В результате они теряют связь с реальной жизнью, что негативно сказывается на обучении [36].

Таким образом, проблему интернет-зависимости можно поставить в один ряд с экологической, демографической, техногенной проблемами общества. Сегодня нет единого подхода к ее решению, не во всех странах есть осознание, что эта проблема. Но бесспорно то, что интернет-зависимость меняет общество не всегда в лучшую сторону. Очевидным является принятие на государственном уровне своевременных мер по профилактике и предотвращению интернет-зависимости среди обучающейся молодежи в целях сдерживания его негативного влияния на будущее поколение.

3 Методические рекомендации по организации комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей и защиты их цифровой зависимости

В 21 веке – веке высоких технологий Интернет играет огромную роль в образовательном процессе. Одним из перспективнейших направлений развития системы образования является широкое использование современных телекоммуникационных, информационных и компьютерных технологий, в первую очередь - технологий глобальной сети Интернет.

С помощью интернет технологий получило развитие дистанционное образование.

При этом одна из главных сторон Интернета – это его безопасность. Очень важно умение защитить детей от всего вредного, что может прийти из Интернета.

Анализ научной литературы показал, что сегодня недостаточное внимание уделяется проблеме профилактики интернет-зависимости детей. Несмотря на определенные исследования по данной проблеме многие вопросы остаются либо мало изученными, либо недостаточно раскрытыми.

Поэтому необходимо проводить исследования по:

1) раннему выявлению признаков, характеризующих отклонение в развитии личности подростков и ведущих их к зависимости от азартных, видеоигр и Интернета;

2) разработке научной диагностики и методов, позволяющих выявить у подростков склонность к азартным играм, видеоиграм, интернет - зависимости на ранней стадии;

3) разработке методики профилактики интернет-зависимости среди подростков до перехода ее в болезнь;

4) разработке программ подготовки педагогов и родителей к осуществлению педагогической профилактики интернет-зависимости среди подростков.

В этой ситуации необходима организация систематической помощи подросткам, склонным к проявлению Интернет-зависимости. Одним из видов такой помощи может стать педагогическая поддержка, оказываемая подросткам со стороны педагогов, т.ч. психологов, социальных педагогов, и родителей.

На первом этапе необходимо провести диагностику интернет-зависимости. Существует ряд диагностических методик по выявлению формирования компьютерной зависимости. Все они опираются на определенные критерии. Так, с целью диагностики интернет-зависимости в настоящее время используются следующие методики:

– Тест Кимберли Янг. Интернет-зависимость считается выявленной при пяти или более положительных ответов. Кроме того, К. Янг разработала опросник из двадцати вопросов «Тест на интернет аддикцию», который основывается на критериях компульсивного гэмблинга и алкоголизма.

– Методика «Критерии диагностики компьютерной зависимости» (Maressa Hecht Orzack). Она базируется на признаках социальной, психической

и физической зависимости. В ней представлен список из пятнадцати симптомов компьютерной зависимости: наличие пяти и более симптомов – показатель компьютерной аддикции;

– Тест интернет-зависимости Чена (шкала CIAS). Данная методика опирается на то, что компьютерная зависимость, как и химическая, имеет одинаковые признаки и, следовательно, критерии определения аддикции будут похожи.

В связи с этим обозначены пять шкал: шкала компульсивных симптомов; шкала симптомов отмены; шкала толерантности; шкала внутриличностных проблем и проблем, связанных со здоровьем; шкала управления временем.

Согласно набранным баллам определяется не только сама аддикция, но и выявляется склонность к зависимому поведению. При проведении профилактической работы очень важно выявлять как аддиктов, так и подростков, которые будут являться целевой группой мероприятий по первичной профилактики;

- Тест на интернет-зависимость;

- Методика «Способ скрининговой диагностики компьютерной зависимости», которую разработали Л. Н. Юрьева и Т. Ю. Больбот. Данный тест состоит из одиннадцати вопросов и имеет ответы, которые оцениваются по четырех балльной шкале. Он удобен тем, что позволяет не только определить наличие зависимости, но и группу риска. Тест основан на таких критериях и личностных особенностях, как эмоциональное состояние; волевые качества; потребительский аспект; способность контролировать поведение; физическое и психическое влияние использование компьютера на человека. Данная методика является эффективной и гибкой за счет того, что оценка происходит при помощи дополнительных «средних» ответов, а не только крайних отрицательных и положительных. Кроме того, стоит отметить, что ее хорошо использовать как в индивидуальной диагностике, так и в групповой [37].

- Диагностический опросник интернет-аддикций (ДИА).

Психолого-педагогическая диагностика несовершеннолетних в аспекте профилактики зависимого поведения решает следующие задачи:

– выявить группу риска, т. е. определить группу несовершеннолетних, среди которых наиболее высок риск формирования зависимого поведения. Решение данной задачи позволяет осуществлять наиболее интенсивную профилактическую работу с теми подростками, для которых участие в данной работе является наиболее актуальным;

– определить личностные особенности детей. При этом педагог имеет возможность оценить как психологические факторы риска формирования зависимого поведения у подростков, т. е. те личностные особенности, которые делают детей уязвимыми к вовлечению в аддиктивное поведение, так и психологические резервы личности несовершеннолетних;

– оценить эффективность проводимой профилактической работы. Регулярно осуществляемая психолого-педагогическая диагностика позволяет оценить состояние исследуемой проблемы в динамике и понять, насколько

эффективное профилактическое воздействие оказывает работа социального педагога на подростков.

Для выявления подростков группы риска рекомендуется использовать личностные тесты. Применение данного метода исследования обосновывается тем, что подростки, склонные к аддиктивному поведению, или злоупотребляющие использованием компьютера, отличаются характерными особенностями личности и поведения. Выявление таких особенностей позволяет в каждом конкретном случае предполагать ту или иную степень риска зависимого поведения. Исходя из этого, необходимо выделить личностные особенности, которые становятся критериями риска развития аддиктивного поведения.

Основное содержание профилактической работы с подростками должно формировать и развивать у них ресурсы устойчивости к различного рода рискам и угрозам. В качестве таких ресурсов выступают личностные качества и социальные умения, обеспечивающие возможности противодействия интернет-угрозам [38].

Рекомендуется развитие устойчивости несовершеннолетних к воздействию интернет-рисков и угроз осуществлять на основе следующих научных подходов:

Информационно-просветительский подход – предполагает информационную подготовку обучающихся к работе в сети, включая информирование о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета несовершеннолетними, формирование знаний о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них. Этот подход может быть дополнен мероприятиями, направленными на повышение правовой ответственности молодых людей и информированием их о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении.

Здоровье-ориентированный подход – предполагает создание здоровьесберегающей среды в организации образования и пропаганду здорового образа жизни. Он реализуется посредством проведения профилактических мероприятий по укреплению нравственно-психического здоровья, формирования установок на здоровый образ жизни, включая установки на свободу от любых зависимостей, ответственность за свое здоровье, самоконтроль времяпровождения и т.п. Этот подход усиливается за счет специальной диагностической работы по выявлению обучающихся, склонных к интернет-аддикциям или состоящих в опасных интернет-группах и сообществах и организации с ними индивидуальной и групповой коррекции.

Личностно-ориентированный подход – нацелен на развитие личностных ресурсов устойчивости к интернет-рискам и угрозам. Он предполагает использование педагогических и психологических средств для развития информационной культуры, медиаграмотности и «саногенного» мышления и поведения обучающихся, а также для развития личностных качеств,

способствующих противостоянию аддиктивному поведению и вовлечению в экстремистские и иные опасные группы и сообщества.

Данный подход сочетается с неспецифической первичной профилактикой, включая разнообразные воспитательные и психологические мероприятия, развивающие навыки общения; «интеграцию виртуального и реального миров», когда подростки рассказывают друг другу и взрослым о своей жизни в интернете, а так же встречаются и общаются со своими виртуальными друзьями в реальности; включение подростков в различные реальные группы и содействие преодолению чувства одиночества; поддержку в преодолении трудностей в учебной деятельности, в общении и взаимодействии и т. п.

Рефлексивно-ориентированный подход – предполагает содействие осмыслению несовершеннолетними своего места в жизни, осознанию своих целей в конкретный момент времени, рефлексии способов достижения целей и сопоставление этих способов с реальным поведением, а так же анализ собственной позиции по отношению к факторам, способствующим и препятствующим достижению целей. Решение задач профилактики интернет-рисков, связанных с вовлечением детей и подростков в экстремистские и иные опасные группы и сообщества в организациях образования предлагается осуществлять на основе «воспитания глобальной гражданственности». Основанием для реализации является Руководство ЮНЕСКО «Воспитание глобальной гражданственности: подготовка учащихся к проблемам XXI века»[39]. Воспитание глобальной гражданственности – это новый подход к образованию, который сосредоточен на формировании знаний, навыков, ценностей и жизненных установок в интересах активного участия в мирном и устойчивом развитии общества. Воспитание глобальной гражданственности означает выработку уважения к правам человека, социальной справедливости, гендерному равенству и экологической устойчивости, которые являются основополагающими ценностями, способствующими укреплению мира и противодействию насильственному экстремизму.

Данный подход включает в себя открытое обсуждение рисков и проблем, для которого в школах необходимо организовать дискуссионные площадки. Чтобы сделать дискуссию интерактивной и привлечь внимание обучающихся, во время дискуссии допускается использование онлайн образовательных ресурсов.

Кроме того, необходимо открыто рассматривать тему онлайн пропаганды. При обсуждении данных тем рекомендуется поощрение критического мышления, а также анализа целей, с которыми пропагандистские материалы размещены в открытом доступе, призывать молодых людей скептически и тщательно относиться к источникам информации и тщательно проверять их.

Также, рекомендуется проведение дополнительных мероприятий как организация обсуждений рисков в небольших группах и попарно под тщательным контролем и с соблюдением тех же правил, что и для общего обсуждения; индивидуальные и конфиденциальные обсуждения проблем педагогом с учащимися их родителями; проведение ток-шоу, где обсуждаются диаметрально противоположные мнения по поводу рисков. Основное

содержание профилактической работы с несовершеннолетними составляет развитие у них ресурсов устойчивости к различного рода рискам и угрозам. В качестве таких ресурсов выступают личностные качества и социальные умения, обеспечивающие возможности противодействия угрозам.

Профилактическая работа предполагает:

- формирование основ осведомленности школьников об особенностях распространения информации в Сети, включая невозможность контролировать ее достоверность, о возможности воздействия на человека посредством сети интернет и его негативных последствиях, о психологических механизмах распространения рисков, о средствах и способах защиты от них, о правилах общения в социальных сетях, о защите личной информации в Сети и способах безопасного поведения при использовании сети интернет;

- формирование установок на безопасное поведение и навыков безопасного поведения при работе в Сети;

- формирование личностных качеств школьников, связанных со способностью брать на себя ответственность, готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности:

- социальной сензитивности (склонности и способности к анализу событий и поступков людей, умение взглянуть на них с разных позиций и точек зрения, возможность предвидеть последствия событий и поведения людей);

- эмпатии (способности к сочувствию и сопереживанию другим людям, к определению и пониманию мотивов их поступков, верное понимание желаний, ожиданий и требований других людей, умение взвешивать требования и учитывать собственные интересы и возможности);

- рефлексивности (способности к самоанализу своего поведения, понимание собственных чувств, требований и причин их вызывающих);

- чувства социальной уверенности (настроения на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь и события в ней);

- высокого уровня эго-компетентности (знание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей и ресурсов, понимание причин своих промахов, ошибок, знание механизмов саморегуляции, осознание своих качеств, помогающих или мешающих в достижении успеха);

- жизнестойкости (устойчивости к воздействию негативных факторов социальной жизни, к преодолению неудач и конструктивному разрешению трудных жизненных ситуаций);

- развитие социальной умелости: навыков безопасной самопрезентации и взаимодействия с другими людьми в сети интернет, умений вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания; твердо и без агрессии реагировать на мнение и оценки другого; критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким либо действиям; умений ставить цели и планировать свои действия,

соотносить призывы со своими целями и планами; умений выдвигать альтернативные способы действий, говорить «нет», запрашивать помощь, преодолевать трудности, разрешать конфликты и межличностные проблемы.

Реализовать данное содержание можно как через урочную и внеурочную воспитательную работу, так и через специально организованное психологическое обучение и профилактическую работу с подростками [40].

Выбор конкретных форм и методов работы с подростками должен осуществляться в соответствии с их возрастными особенностями.

– организации поэтапной диагностики школьников и выявления у них склонности к компьютерной зависимости;

– организации работы по повышению цифровой грамотности и осведомлённости субъектов профилактической деятельности относительно влияния компьютерной зависимости на состояние здоровья и социального благополучия школьников;

– использования педагогического потенциала *детско-юношеских клубов и общественных объединений и развития на их основе волонтерского движения;*

– разработки и внедрения в учебно-воспитательную деятельность школы программ педагогической профилактики и коррекции компьютерной зависимости школьников;

– организации *насыщенной рекреативно-досуговой и физкультурно-спортивной деятельности школьников* для профилактики и коррекции компьютерной зависимости и улучшения их социальной адаптации в обществе.

Такая педагогическая технология профилактики и коррекции интернет-зависимости старшеклассников позволит установить, что её применение открывает для школьников более широкие возможности для познания и освоения способов эффективного использования средств профилактики компьютерной зависимости, для улучшения физического, психического здоровья и социального благополучия.

Универсальным методом изучения информированности подростков об интернет-рисках и угрозах, средствах и способах защиты от них, а так же об отношении обучающихся к интернет-рискам и угрозам, к организуемой профилактической работе в условиях массовой организации образования является интернет-опрос.

Для информирования подростков о средствах и способах защиты от интернет-рисков и угроз, о правилах работы в Сети, о ресурсах устойчивости к интернет-угрозам, способах их развития нужно использовать все информационные ресурсы организации образования: сообщения педагогов, оформление стендов, размещение советов, памяток, рекомендаций в классных уголках, рассылки с использованием электронных ресурсов и т.п..

Одним из важных условий повышения компетентности обучающихся в в безопасном и ответственном использовании Интернета являются образовательные технологии повышения их цифровой грамотности.

При проектировании занятий необходимо опираться на принципы культурно-деятельностного подхода и развивающего обучения, а именно:

- на принцип активной включенности школьников в освоение предлагаемой информации;
- на принцип деятельностных технологий;
- на принцип доступности;
- на принцип системности;
- на принцип рефлексивности;
- на принцип мотивации;
- на принцип открытости содержания образования.

Принцип активной включенности школьников в освоение предлагаемой информации предполагает формирование субъектной позиции школьника в образовательном процессе, обращение педагога к личному опыту учащегося и обогащение его в процессе деятельности на занятии. Важной составляющей является создание для школьников условий транслирования информации, полученной в ходе занятий, в собственную деятельность.

Введение деятельностных технологий в обучающий процесс предполагает учет следующих критериев: интерактивность, использование игрового, театрализованного контекста, совместную деятельность ребенка и взрослого, учет психолого-возрастных особенностей школьников, использование социокультурных технологий. Значительное внимание на уроках уделяется совместной проектной деятельности обучающихся в классе.

Принцип доступности предполагает адекватность содержания и подачи предлагаемого материала применительно к возрастным и психологическим особенностям школьников, а также имеющемуся у них социальному опыту.

Принцип системности позволяет целостно представить учащимся как положительные, так и отрицательные стороны использования сети Интернет.

Содержание урока должно знакомить школьников с возможностями инфокоммуникационных технологий и дает детям простые и понятные правила, объясняющие, как избежать опасных ситуаций, а также справиться с их последствиями.

Принцип рефлексивности предполагает организацию самостоятельной познавательной деятельности школьников на всех этапах занятий с целью вовлечения их в процесс осмысления полученной информации, соотнесения ее с имеющимся личным социальным опытом и включения приобретенного нового содержания и способов деятельности в собственную практику.

Принцип мотивации предполагает мотивировать школьников на самостоятельный поиск новой информации по использованию инфокоммуникационных технологий в познавательных и развивающих целях, стимулировать их творческие и познавательные потребности.

Педагог должен учитывать следующие составляющие:

- возрастные особенности учащихся;
- уровень общей учебной подготовленности класса или группы;
- предполагаемую дальнейшую воспитательную деятельность педагогов в классе по избранной теме (в случае проведения занятия в школе);
- уровень собственной подготовки к данному занятию;

– особенности помещения и обстановки, в которых проводится занятие [41].

Для подростков актуальны тренинговые занятия, позволяющие выделить наиболее опасные угрозы и осознать имеющиеся ресурсы и способы защиты от них.

В рамках школьного образования необходимо посредством тренинга как метода активного обучения развивать навыки поведения в экстремальных ситуациях, справляться со стрессами, обучать стратегиям поведения в трудных психологических условиях быстроменяющегося цифрового мира, умению найти оптимальный путь для самореализации. Навыки, полученные в процессе цифрового обучения, способствуют снижению влияния различных факторов социальной дезадаптации [42].

Таблица –2. Необходимые digital-навыки

№	Навык	Содержание
1	Digital-личность	Понимание и осознание адекватности собственной личности, позволяющее создавать в онлайн- и офлайн-пространстве здоровую индивидуальность пользователя
2	Управление временем, проведенным перед экраном	Способность контролировать, распределять и ограничивать время пребывания в виртуальной реальности, справляться с выполнением нескольких задач одновременно, выявлять у себя первые признаки интернет-зависимости и уметь преодолевать и предотвращать ее
3	Противостояние кибербуллингу	Способность распознавать признаки кибербуллинга и адекватно на них реагировать. Умение защититься от кибербуллинга
4	Кибербезопасность	Умение создавать надежные пароли, позволяющие защищать персональные данные, нейтрализовать различные виды сетевых атак
5	Защита частной жизни	Понимание необходимости защиты частной жизни в интернет-пространстве и способность ограничивать информацию, предоставляемую в свободный доступ
6	Цифровые следы	Способность понимать происхождение цифровых следов (электронные письма, тексты, сообщения в блогах, твиты, фотографии, комментарии к видео на YouTube, лайки в Facebook, а также статистика посещения веб-сайта, история поисковых запросов, записи о передвижениях людей, о телефонных звонках) и последствия их снятия в реальной жизни, ответственное к ним отношение

7	Digital-эмпатия	Способность проявлять сопереживание к нуждам и чувствам индивидов, выраженным онлайн
---	-----------------	--

Методами тренинга могут быть:

- психогимнастика, способствующая снятию напряжения и формированию навыков саморегуляции, улучшению пластичности и выразительности тела; выражению переживания и эмоциональных состояний, проблем с помощью движения, мимики и пантомимики; упражнения на развитие невербальных языков общения (тактильный, визуальный, мимический и пантомимический), выразительности;

- игра, в которой создаются условия для спонтанного выражения эмоций, развития и реализации творческого потенциала;

- дискуссии, позволяющие прояснить собственную позицию, выявить многообразие подходов, развивают умение действовать за рамками предусмотренного, преодолевая приверженность старым образцам, страх перед неизвестностью и недоверие к себе;

- проективный рисунок, дающий возможность получения дополнительной информации об имеющихся проблемах и способствующий выявлению и осознанию трудно-вербализуемых проблем и переживаний;

- музыкотерапия, сказкотерапия, кинотерапия для усиления воздействия и повышения эффективности используемых методов.

Одним из направлений профилактики интернет-зависимости является вовлечение подростков в социально-значимую деятельность, не связанную с компьютером и Интернетом. Наиболее популярными мероприятиями являются такие акции как «День без интернета», «Осторожно: интернет!» и др., флешмобы, ролевые игры, диспуты и дискуссии, круглые столы, и т. п.

Важным условием эффективности проводимых мероприятий является привлечение к их проведению представителей различных заинтересованных ведомств и организаций (учреждений здравоохранения, социальной защиты, силовых ведомств и др.). В качестве совместных мероприятий могут выступать круглые столы и интернет-батлы, открытые обсуждения и дискуссии. Важно, чтобы у школьников появилась возможность получить ответы на интересующие их вопросы из уст специалистов и получить доступ к получению индивидуальной консультации специалиста. Развитие личностных качеств и социальных умений, выступающих ресурсами устойчивости подростков к интернет-рискам и угрозам, может осуществляться на специальных занятиях с использованием методов активного социально-психологического обучения.

Различные виды подобной деятельности помогают преодолеть чувство одиночества в результате выстраивания позитивных отношений со сверстниками и укрепления связей с социальным окружением, умения ставить цели, эффективного общения и уверенности в себе.

На основе систематизации характерных проявлений и мотивации обращения к Интернету учеными были определены основные типы подростков, склонных к Интернет-зависимости: «Интернет-контакты», «Интернет-игроки»,

«Интернет-исследователи», «Интернет-гедонисты», смешанный тип [43]. В целях обеспечения профилактики увлеченности подростками Интернетом важно проводить серию занятий с учетом особенностей их типового отличия.

Для работы с самым многочисленным типом подростков, склонных к Интернет-зависимости – «Интернет-контакты» – рекомендуется проводить групповые занятия и тренинги на развитие умения общаться в реальном мире (например, «Таинственный незнакомец», «Громкие и тихие голоса», «Поговорим о чувствах»); ладить с людьми («Я помогаю другим», «Поделись с ближним»).

Такой выбор обусловлен тем, что эти подростки испытывают трудности в общении с окружающими людьми (особенно с незнакомыми), они замкнуты и малообщительны. В процессе тренингов подростки научатся высказывать свою точку зрения, отстаивать свою позицию, не бояться выступать перед аудиторией.

В работе с «Интернет-контактами» важно использовать механизм интеграции виртуального и реального мира. Создавая ситуацию доверия, комфорта, оказать помощь обучающему безбоязненно рассказывать о своей «виртуальной» жизни родителям, друзьям, встречаться в реальной жизни со своими «виртуальными друзьями». Так произойдет вытеснение «виртуального мира» реальным, подростки почувствуют «вкус» реального общения, научатся передавать свои эмоции и чувства в реальных отношениях.

Так как «Интернет-игроки» тратят время пребывания в Интернете на игры и чаще всего агрессивного характера, то работа с подростками, представляющими этот тип, должна строиться на переносе виртуальной игры в реальную ситуацию, с целью – помочь участникам проявить свои возможности в реальном мире, избегая агрессивных реакций и конфликтов. Мотивируя подростков реализовать свои потребности в коллективной игре, можно предложить им участие в народных играх, а перед каждой игрой ее участники знакомятся с национальными традициями. Одной из форм вытеснения «виртуального мира» из сознания подростка, склонного к Интернет-зависимости, может стать «социальный театр». Он представляет собой совместный, разработанный подростками, их родителями и педагогами проект, которой учит видеть и решать общие жизненно важные проблемы: «Одиночество в Сети», «Бегство от свободы», «Уйти и не вернуться», «Принцип Вельда» и др. В работе над этим проектом участники «проигрывают» свои внутренние проблемы, пытаются разобраться в себе, в своих переживаниях, что помогает им сократить время игры в Интернете и перестать «жить жизнью» виртуальных героев.

В работе с группой «Интернет-исследователей» нужно стремиться заинтересовать их поисковой деятельностью творческого характера, сформировать у подростков потребность в осуществлении социально-ориентированной исследовательской деятельности. Одной из эффективных форм работы в этом направлении стала деятельность исследовательских групп подростков по проблемам: «Интернет – за и против», «Этические проблемы современного общества», «Как жил человек в эпоху, свободную от Интернета?» и др. Результаты таких исследований могут быть обсуждены на круглых столах

и дискуссионных площадках. Подобные задания удовлетворяют «исследовательские» желания и потребности подростков не в виртуальном, а в реальном мире. Не меньший интерес для подростков представляют задания, связанные с поиском утраченных и забытых национальных игр и традиций многонационального народа Казахстана, что способствует их приобщению к культуре народа, возрождению традиционной игры.

«Интернет-гедонисты», стремясь получить наслаждение от «непривычных занятий» в Интернете, увлекаются просмотром фильмов, рекламных роликов, размещенных на сайтах сомнительного содержания. Учитывая это, рекомендуется организовать их участие в социально значимых видах деятельности – творческих вечерах: «Открой свой талант», «Литературный вечер», «Конкурс поэтов», «Современная молодежная музыка», «Музыкальный салон классической музыки» и др. Основной задачей является стимулирование мотивации включения подростков в творческие проекты, пробуждение внутреннего природного потенциала каждого подростка и тем самым оказание помощи в получении удовольствия от творческого взаимодействия в коллективе. Таким образом, подростки оказываются перед выбором: чему отдать предпочтение – индивидуальному пребыванию в Сети Интернет или коллективному взаимодействию с одноклассниками, родителями и педагогами? Также результативным будет коллективное посещение обучающими, родителями и педагогами музеев, театров, выставок, концертов современной и классической музыки и др.

Профилактическая работа организации образования с участием родителей.

В условиях реальной образовательной среды, профилактическая работа также должна вестись и с родителями. Оптимальной является уровневая организация работы с ними.

На общешкольном уровне изучается информированность родителей об интернет-рисках и угрозах, способах защиты от них. Здесь может быть использован метод интернет-опроса или письменный опрос. В опросе могут принимать участие, как все желающие родители, так и выборка родителей, скомплектованная педагогом-психологом с участием администрации организации образования. Педагог с привлечением родительского актива обрабатывает результаты опроса, выделяет наиболее проблемные зоны информированности родителей, на основе которых определяет наиболее актуальные проблемы для обсуждения.

По итогам опроса проводится информационно-просветительская работа с родителями обучающихся: ознакомление родителей с видами интернет-рисков и угроз, с техническими средствами защиты от интернет-угроз, способами противодействия их распространению. Родители обязательно должны получить информацию о службах и организациях, задействованных в работе по управлению интернет-рисками, о возможностях получения помощи и поддержки в случае столкновения с рисками и угрозами любого характера.

Просветительская работа может быть организована как через непосредственное информирование на общешкольных родительских собраниях, так и через информационные ресурсы образовательной организации, школьные СМИ, информационные бюллетени, выпуск брошюр, информационные письма родителям и т.п. Для отбора содержания информационно-просветительской деятельности могут быть использованы рекомендации известных психологов.

На уровне родителей детей конкретного возраста обсуждаются ресурсы устойчивости подростков к интернет-рискам и угрозам. Работа организуется с учетом возраста обучающихся (например, по параллелям). Родители должны быть обязательно включены в обсуждение в качестве активных участников. В процессе обсуждения важно создать условия для осознания родителями своей роли и возможностей в развитии у детей устойчивости к интернет-рискам и угрозам, для понимания условий, при которых действие рисков снижается. Это возможно при использовании таких активных методов, как мозговой штурм, дискуссия, круглый стол.

На уровне родителей детей конкретного класса обсуждается опыт семей по профилактике интернет-рисков и угроз. Родители выражают свое мнение по отношению к рискам и угрозам, делятся средствами и способами, используемыми для профилактики. В качестве метода может быть использована дискуссия. Примерные темы для дискуссионного обсуждения:

- «Нужно ли запрещать работу в интернет?»;
- «Нужен ли технический контроль дома?»;
- «Как эффективно общаться с детьми?»;
- «Типы семейного воспитания: какой лучше?»;
- «Свобода или контроль?»;
- «Как демонстрировать уважение ребенку?»;
- «Самостоятельность: за и против».

В качестве интегративной формы работы с родителями на уровнях конкретного возраста и класса, позволяющей реализовать последовательно все этапы технологического алгоритма, может быть использован дискуссионный клуб.

На уровне конкретных семей (групп родителей) работа строится по запросам. Педагог-психолог организует групповые заседания дискуссионного клуба, либо организует работу в форме консультаций для родителей. Такие консультации проводятся в заранее оговоренное с родителями время.

Организуются и индивидуальные консультации по графику, доведенному до сведения всех родителей. Дополнительно за рамками работы дискуссионного клуба могут быть организованы обучающие занятия для родительских групп по выработке конкретных умений во взаимодействии с детьми либо по решению возникших проблем. Особая индивидуальная работа проводится с родителями детей «группы риска» (по запросу администрации, классных руководителей, решению Совета профилактики).

Такая работа строится по схеме:

- диагностика;

- информирование;
- коррекция;
- диагностика.

В качестве технологических средств могут быть использованы:

- техники семейного консультирования;
- методики диагностики семейных отношений (опросники: «Анализ семейной тревоги»; «Анализ семейного воспитания»; «Опросник родительского отношения»; тест: «Кинетический рисунок семьи» и т. п.);
- программы работы родительских групп.

Рекомендации по проведению родительских собраний и бесед с родителями, направленных на профилактику интернет-рисков и угроз жизни подростков:

Перед проведением собрания или беседы педагогам необходимо внимательно ознакомиться с материалами, представляемыми родителям на собрании (сценарием, дополнительными материалами, презентацией), прояснить все вопросы, в случае необходимости обратиться за консультацией к представителю администрации, психологу или другому специалисту.

К собранию необходимо подготовить информацию (адреса и телефоны) региональных организаций, в которые родители могут обратиться в трудной ситуации, в ситуации угрозы жизни подростка: региональных служб и центров оказания помощи семье и детям, региональных телефонов доверия, ППМС-центров, службах психологической, психиатрической помощи, подразделениях и службах департаментов социальной защиты, подразделениях по делам несовершеннолетних и т.п.

Для участия в собрании могут быть привлечены педагоги, психологи, медицинские работники.

Собрания лучше проводить в классе или по возрастным параллелям. Беседы с родителями по конкретным ситуациям должны носить только индивидуальный характер.

При проведении родительских собраний и бесед с родителями важно учитывать эмоциональную значимость темы. Не должны обсуждаться конкретные случаи, имеющие место в классах или в знакомом окружении.

Родителей необходимо проинформировать о наличии недостоверной информации, уведомить их о необходимости и возможности проверки такой информации. Ни в коем случае нельзя запугивать родителей и самих подростков угрозами суицида и склонением к суицидальному поведению.

Родителям обучающихся важно дать информацию о необходимости родительского контроля времени пребывания ребенка в Интернете и использованием ребенком интернет-ресурсов, а так же о мерах защиты от интернет-рисков, которые они могут применить в домашних условиях и установить по договору с Провайдером, предоставляющим услуги интернет-связи.

В качестве средств защиты родителям могут быть представлены популярные программные средства, которые помогут защитить ребенка от нежелательной информации в Сети, в частности:

- iProtectYou Pro – программа-фильтр Интернета позволяет родителям ограничивать по разным параметрам сайты, просматриваемые детьми ресурсы.

- KidsControl – контроль времени, которое ребенок проводит в Интернете.

- Mipko Time Sheriff предназначен для контроля времени, проводимого вашими детьми за компьютером или работы с конкретными программами и сайтами.

- NetPolice Lite выполняет функцию родительского контроля, запрещая детям посещать сайты определенных категорий (сайты для взрослых, ненормативная лексика и т.п.).

- ИНТЕРНЕТ ЦЕНЗОР – программа содержит уникальные вручную проверенные «белые списки», включающие все безопасные сайты Рунета и основные иностранные ресурсы. Программа надежно защищена от взлома и обхода фильтрации.

Следует обратить внимание родителей на необходимость как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в сети Интернет, на необходимость содержания родительских паролей в строгой секретности. Очень полезно будет родителям составить совместно с ребенком соглашение по использованию Интернета. В нем должны быть прописаны права и обязанности каждого члена семьи.

Родителям должна быть грамотно представлена достоверная, научно обоснованная информация о причинах и мотивах суицидов, факторах их провоцирующих, мерах профилактики и способах помощи в ситуации реальной угрозы.

Акцент в рекомендациях родителям по предупреждению интернет-рисков и угроз жизни для их детей должен быть поставлен на установление доверительных отношений с ребенком, на сочетание доверия и контроля использования Интернета, на оказание подросткам помощи в преодолении трудных ситуаций, воспитание у подростка ценности жизни на базе традиционных семейных ценностей.

Важно представить родителям информацию о службах, которые в регионе могут оказать грамотную помощь и поддержку семье при столкновении с угрозой суицида.

Администрации школы необходимо добавить информацию о региональных службах и центрах оказания помощи семье и детям (адреса и телефоны): о региональных телефонах доверия, ППМС-центрах, службах психологической, психиатрической помощи и т.п.

Далее вносятся предложения по составлению графика проведения родительских собраний.

Информация руководителя методического объединения классных руководителей или заместителя директора по воспитательной работе.

Рекомендации родителям по профилактике интернет-зависимости

Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее:

Живите с ребенком ВМЕСТЕ!

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если родители разрешают сыну играть не более часа в день, то сами не должны играть по три-четыре.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Нельзя резко запрещать детям работать на компьютере. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

4. Использовать смартфон как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общения.

7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры.

Перечень рекомендаций, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших детей:

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.

2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.

4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.

5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.

9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает. Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>

Как научить детей отличать правду от лжи в Интернете?

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернета материалам, ведь опубликовать информацию в Интернете может абсолютно любой человек.

Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт, и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернете.

Как это объяснить ребенку?

– Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду от лжи.

– Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

– Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от его детских проблем.

– Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки, или подарите им энциклопедию на диске. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

– Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска.

– Объясните вашим детям, что такое нацизм, расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Семейное соглашение о работе в Интернете

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в Интернете;
- что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета;
- как защитить личные данные;
- как следить за безопасностью;
- как вести себя вежливо;
- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений.

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый.
- Никогда не разговаривайте в Интернете с незнакомыми людьми.
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.
- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.
- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?

Не забывайте, что Интернет – это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?

Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял

не в детской комнате, а в комнате взрослых. И обязательно обратите внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете?

Как распознать жертву интернет-травли?

Подвергнуться унижению и стать жертвой хулиганов может любой ребенок, вне зависимости от воспитания, внешности, манер и поведения. В школе дети могут быть очень жестоки, зачастую не осознавая всей серьезности своих поступков. К сожалению, практически в каждом классе есть ученики, являющиеся предметом насмешек одноклассников. Если раньше дело ограничивалось личными оскорблениями и выяснениями отношений на месте, то в современном мире все стало гораздо сложнее. Ошибочно считать, что интернет-травля – это доставание жертвы исключительно в сети за компьютером. Однако чаще всего преследование ведется именно с помощью мобильного телефона, так как это устройство более компактно и портативно, его легко прятать и использовать. Кроме того, современные модели мобильных телефонов имеют доступ в Интернет.

Не стоит забывать о существовании КПК и i-phone, с помощью которых организовать киберпреследование становится еще проще, поскольку эти устройства оснащены огромным количеством интерактивных возможностей. Зачастую родители не замечают, что у их ребенка есть проблемы. Даже при самых доверительных отношениях в семье, есть вероятность, что жертва травли не захочет делиться своими обидами даже с самыми близкими людьми. Ребенок хочет казаться сильным и самостоятельным, поэтому скрывает правду, боясь испортить «репутацию» в глазах родителей и друзей. Чем старше ребенок, тем выше вероятность того, что он замкнется в себе, а не обратиться за помощью к родным.

Так как же распознать жертву интернет-травли?

1) Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением.

Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии.

2) Неприязнь к Интернету. Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в сети. Нежелание пользоваться Интернетом обычно связано с проблемами в виртуальном мире.

3) Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция на звук пришедшего SMS или письма на электронную почту должно насторожить родителя. Если ребенок регулярно получает сообщения, которые расстраивают его, обязательно посмотрите его входящие сообщения и SMS. Несмотря на то, что данный поступок противоречит правилам этики, у вас появится шанс узнать, что происходит с ребенком.

Для защиты детей от опасностей в Интернете необходима активная позиция и повышенное внимание родителей.

В основе работы детей с интернет-ресурсами должен лежать надежный принцип: «запрещено все, что не разрешено». Главная функция «контент-фильтрации» - полностью блокировать сайты, которые не входят в так называемый «белый список».

В соответствии с Законом Республики Казахстан «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» родители должны контролировать доступ детей к определенным сайтам в сети Интернет, соответствующим их возрасту, чтобы защитить от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

К информации, причиняющей вред здоровью и развитию детей, относятся:

1) «взрослые сайты»:

- содержащие материалы порнографического и эротического характера;
- ориентированные на «взрослую» аудиторию (например, интернет-магазины по продаже интимных товаров);
- содержащие ненормативную лексику (бранные, вульгарные, нецензурные или иные ненормативные слова, речевые обороты и выражения, включая криминальные жаргон и сленг);
- содержащие информацию криминогенного характера (позитивно представляющие совершение преступлений, личности преступников, преступный образ жизни, криминальные нормы, ценности, обычаи и традиции, а также популяризирующая атрибутику или символику преступной среды);
- посвященные азартным играм, онлайн-казино;
- побуждающие детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к суициду;
- провоцирующие детей на антиобщественные и противоправные действия;
- содержащие рекламу и сведения о продаже алкогольных и табачных изделий;
- сайты знакомств.

2) деструктивные сайты:

- в положительном ключе повествующие о молодежных субкультурах («скинхедах», «неонацистах», «красных», «анархистах», «антиглобалистах», «рэпперах», «эмо», «готах» и т. д.);
- принадлежащие радикальным асоциальным группам (например, «радикальным экологам»);
- посвященные модификации тела, пирсингу и татуировке; сайты салонов, предоставляющих данные услуги;
- посвященные эзотерике, оккультизму, уфологии [44].

Советы родителям о защите прав детей разного возраста от информации, причиняющей вред их здоровью.

Родители должны играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернета с учетом их возрастных особенностей.

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернета являются *дошкольники*.

В связи с этим, в работе с детьми дошкольного возраста предлагаются рекомендации следующего содержания:

- желательно работать в Интернете только в присутствии родителей;
- обязательно объяснить ребенку, что общение в Интернете – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом важно направить его усилия на познание мира;
- добавить детские сайты в раздел «Избранное», создать там папку для сайтов, которые посещают дети;
- использовать специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search;
- применять средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- научить ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье;
- приучить своего ребенка сообщать родителям о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

Возраст от 7 до 8 лет

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернете, ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей. Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые предоставит Родительский контроль. В результате у ребенка не будет ощущения, что подглядывают через плечо на экран, однако, родители должны знать, какие сайты посещает ребенок. Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

При использовании электронной почты в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку. Помочь запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security версии 7.0 со встроенным Родительским контролем.

Рекомендуется:

- создать список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения;
- требовать от ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- показать ребенку, что родители наблюдают за ним не потому, что им это хочется, а потому что они беспокоятся о его безопасности и всегда готовы ему помочь;

- приучить детей, чтобы они посещали только те сайты, которые им разрешили, т.е. создать им так называемый «белый» список Интернета с помощью средств Родительского контроля;
- компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- использовать средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- создать семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса;
- блокировать доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего устройства;
- приучить детей советоваться с родителями перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей;
- научить детей не загружать файлы, программы или музыку без согласия родителей;
- использовать фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы;
- не разрешать детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями;
- в «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносить только сайты с хорошей репутацией;
- не забывать беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни;
- не делай «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых»;
- приучать ребенка сообщать родителям о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом, при этом оставаться спокойными и важно напомнить детям, что они в безопасности, если сами рассказали о своих угрозах или тревогах. Нужно похвалить его и посоветовать подойти еще раз в подобных случаях.

9–12 лет

В данном возрасте дети, как правило, уже слышаны о том, какая информация существует в Интернете. Совершенно нормально, что они хотят это увидеть, прочесть, услышать. При этом нужно помнить, что доступ к нежелательным материалам можно легко заблокировать при помощи средств Родительского контроля.

В этом возрасте, к вышперечисленным правилам следует добавить следующие:

- не забывать беседовать с детьми об их друзьях вообще и особенно в Интернете;
- настаивать, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету;

- позволять детям заходить только на сайты из «белого» списка, который созданы вместе с ними;
- приучать детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете;
- научить детей не загружать программы без родительского разрешения. Объяснить им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение;
- создать ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере;
- настаивать на том, чтобы дети предоставляли родителям доступ к своей электронной почте, чтобы убедиться, что они не общаются с незнакомцами;
- объяснить детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

13–17 лет

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей. В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше нарушают все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

При взаимодействии родителей с детьми данного подросткового возраста рекомендуется:

- создать список домашних правил посещения Интернета при обязательном участии детей и требуется безусловного его выполнения. Нужно указать список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах);
- настроить часы работы в Интернете при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0 ;
- проводить беседы с подростками об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни; спрашивать о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы;

- необходимо знать, какими чатами пользуются дети. Важно поощрять использование модерлируемых чатов и настаивать, чтобы дети не общались в приватном режиме;
- встречи с друзьями из Интернета возможны только вместе с вами;
- помочь им защититься от спама. Научить подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры;
- объяснить детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям;
- обсудить с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск.

Знание ребенком элементарных правил отбора информации, а также умение ею пользоваться способствует развитию системы защиты прав детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Важно постоянно напоминать, что дети не могут играть в эти игры согласно существующим законам. Виртуальная среда, так же как и реальный мир, обладает своими законами и правилами поведения. Поэтому прежде чем отпускать ребенка в самостоятельное путешествие по бескрайним просторам Интернета, следует научить его основам безопасного и грамотного пользования сетью.

Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный контент, и полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержанием, но возможно предупредить его, научить справляться с угрозой, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым [45].

Медиаобразование

Медиаобразование выполняет важную функцию защиты от противоправного и манипулятивного воздействия средств массовой коммуникации, а также способствует предупреждению криминальных посягательств на детей с использованием информационно-телекоммуникационных сетей.

Медиаграмотность определяется в международном праве как грамотное использование детьми и их родителями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке детей и педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг.

Развитие и обеспечение информационной грамотности признаны эффективной мерой противодействия посягательствам на детей с использованием сети Интернет (Рекомендация Rec (2006) 12 Комитета министров государствам-членам Совета Европы по расширению возможностей детей в новой информационно-коммуникационной среде от 27.09.2006).

Медиаобразование выполняет важную роль в защите детей от негативного воздействия средств массовой коммуникации, способствует осознанному участию детей и подростков в медиасреде и медиакультуре, что является одним из необходимых условий эффективного развития гражданского общества.

Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита их физического, умственного и нравственного развития во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права (Рекомендации Европейского Парламента и Совета ЕС от 20.12.2006 о защите несовершеннолетних и человеческого достоинства в Интернете, Решение Европейского парламента и Совета № 276/1999/ЕС о принятии долго-срочной плана действий Сообщества по содействию безопасному использованию Интернета посредством борьбы с незаконным и вредоносного содержания в рамках глобальных сетей) [46].

Согласно казахстанскому законодательству информационная безопасность детей это обеспечение защиты прав и законных интересов детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию. Такую защищенность ребенку должны обеспечить, прежде всего, семья и школа. Это задача не только семейного, но и школьного воспитания. Проведение уроков медиабезопасности рекомендовано к проведению в организациях образования на постоянной основе, начиная с первого класса, в рамках школьной программы.

Цель проведения уроков медиабезопасности – обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних обучающихся и воспитанников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

Задачи уроков медиабезопасности:

1) ознакомление учащихся с видами информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Республики Казахстан, а также о негативных последствиях распространения такой информации;

2) информирование обучающихся о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, в сетях Интернет и мобильной (сотовой) связи (в том числе путем рассылки SMS-сообщений незаконного содержания);

3) ознакомление обучающихся с международными принципами и нормами, с нормативными правовыми актами Республики Казахстан, регулирующими вопросы информационной безопасности несовершеннолетних;

4) обучение детей и подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернета и мобильной (сотовой) связи, другими электронными средствами связи и коммуникации, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде) и буллицид (доведение до самоубийства путем психологического насилия);

5) профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);

6) предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

Ожидаемые результаты. В ходе уроков медиабезопасности дети должны научиться сделать более безопасным и полезным свое общение в Интернете и иных информационно-телекоммуникационных сетях, а именно:

- критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в сетях Интернет, мобильной (сотовой) связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;

- отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной;

- избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;

- распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность;

- распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации;

- критически относиться к информационной продукции, распространяемой в информационно-телекоммуникационных сетях;

- анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;

- применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.

Профилактика интернет-аддикции – это относительно новое направление социальной работы с подростками, требующее комплексного и системного подхода [47].

Таблица 3. Варианты профилактической деятельности интернет-зависимости несовершеннолетних

№	Основные мероприятия	Организаторы, участники
1	<p><i>Социально-общественный уровень</i></p> <p>1) пропаганда спорта, здорового образа жизни, образовательной деятельности;</p> <p>2) разработка различных видов досуговой деятельности по внеучебное время;</p> <p>3) организация запрета на тиражирование, распространение компьютерных программ и игр, которые негативно сказываются на психическом состоянии;</p> <p>4) контроль и ограничение деятельности игровых клубов;</p> <p>5) разработка и реализация программ по профилактике Интернет-зависимости среди молодежи.</p>	Представители законодательной и исполнительной власти
2	<p><i>Социально-средовой уровень</i></p> <p>1) информирование родителей или законных представителей о проблеме интернет-зависимости в средствах массовой информации;</p>	Руководители школ, педагоги, психологи,

	2) организация бесед с родительской общественностью на тему борьбы с игровой зависимостью; 3) проведение дискуссий по темам: «Виртуальная агрессия», «Отрицательное влияние виртуального пространства на психику» и т.п.	социальные педагоги
3	<i>Индивидуальный уровень:</i> 1) информирование подростков о проблеме компьютерной зависимости в СМИ; 2) проведение социологических опросов по данной проблеме; 3) показ фильмов, наглядно интерпретирующих воздействие компьютерных игр с элементами жестокости на психическое состояние, мозговую активность; 4) проведение просветительских бесед с обучающимися по теме «Роль Интернет-пространства в твоей жизни».	Руководители школ, педагоги, психологи, социальные педагоги, классные руководители

Именно на них в первую очередь должна быть направлена профилактика интернет-зависимости. Задачами профилактической деятельности, которую должны осуществлять педагоги, в первую очередь социальные педагоги, являются:

1. «научить человека общаться, объяснить, что живое общение лучше», то есть необходимо применять тренинг и коллективно-творческое дело;

2. «отключить Интернет», то есть создать в реальной жизни условия для самореализации личности обучающегося;

3. «заставить использовать Интернет в творческих целях», применение метода творческих проектов;

4. «показать интересную жизнь вне Интернета», организация спортивных мероприятий, участие в различных конкурсах, выставках др.

5. «увлечь каким-нибудь делом, хобби», то есть вовлечь в интересную увлекательную деятельность.

Методами профилактики могут выступать:

1. интерактивные методы воспитания и обучения – тренинг;

2. метод самовоспитания;

3. метод проектов;

4. метод стимулирования целесообразности деятельности и поведения;

5. психотерапевтический метод - арт-терапия;

6. психотерапевтический метод – музыкальная терапия;

7. метод групповой работы;

8. игровой метод;

9. метод формирования сознания.

Данные рекомендации дают практическую информацию для родителей, которые могут предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.

Ведущая роль в работе по профилактике Интернет зависимости подростков и защите их цифровой репутации принадлежит профессионально подготовленным для этой деятельности педагогов, в т.ч. и школьных психологов. Профилактическая работа в организациях образования будет

эффективной, если в ней будут постоянно привлекаться родители подростков. Только взаимодействие подростков, педагогов и родителей может дать положительные результаты, а именно: коммуникативные навыки, навыки урегулирования проблем, стратегии по преодолению влияния факторов риска.

В целях качественного обеспечения информационной защиты несовершеннолетних предлагается предусмотреть:

- проведение профилактики путем внедрения в образовательные программы организаций образования материалов, обучающих несовершеннолетних медиаграмотности, базовым навыкам информационной безопасности с учетом возрастных особенностей и отдельно для детей с особыми образовательными потребностями и повышающие уровень медиакультуры;

- при преподавании дисциплин по информатике привлечение для проведения занятий практических работников-специалистов в области информационной безопасности для формирования цифровой грамотности и навыков распознавания потенциально возможных вызовов и угроз (насилие, жестокость, вовлечение в противоправную деятельность и т.д.) в цифровой сфере, а также правилам поведения в такой ситуации;

- модернизацию работы педагогов и школьных психологов по определению морально-психологического состояния несовершеннолетних посредством регулярного проведения опросов, анкетирования, бесед и анализа полученных данных в целях выявления потенциальных угроз информационной безопасности обучающихся, их направленность и формирование психологического иммунитета от негативного информационного воздействия;

- внедрение системы «родительский контроль» во всех реализуемых на территории Республики Казахстана аудио, видео устройствах;

- устранение цифрового неравенства среди детей независимо от социального статуса и места проживания;

- объединение усилий государства, общественных объединений, научных учреждений, медиа по эффективному противодействию информационным угрозам, пропаганда правопослушного поведения, патриотизма среди молодежи посредством сетей телекоммуникаций;

- обеспечение безопасного использования Интернета с внедрением согласия родителей (законных представителей) на сбор и обработку персональных данных несовершеннолетних и систему подтверждения возраста при совершении интернет-покупок детей младше 16 лет;

- подготовка специально обученных кадров по расследованию уголовных правонарушений, посягающих на информационную безопасность детей, а также специалистов по реабилитации детей-жертв информационных преступлений;

- создание единой службы поддержки детей, пострадавших от противоправных действий (буллинг, вовлечение в «группы смерти», посягательства на половую неприкосновенность и т.п.) совершенных посредством сетей телекоммуникаций, в том числе сети Интернет, для оказания консультативной, психологической, медицинской, юридической помощи.

Важно отразить приоритетность профилактических мер в системе противодействия информационным угрозам, где важная роль отводится родителям (законным представителям) и педагогам. Исходя из специфики детского возраста, в профилактической работе большое значение имеют, прежде всего, следующие педагогические и психологические меры:

- уход за нормальным развитием ребенка с целью раннего выявления психических или физических пороков;
- правильное общее и половое воспитание,
- формирование культуры общения;
- привитие ребенку навыков поведения в нестандартных, в том числе конфликтных ситуациях;
- закладка основ правовых знаний, которые через средства массовой информации и другим способом должны приходиться разными специалистами-юристами, психологами, педагогами;
- разъяснение родителям, что их поведение является главным образцом и авторитетом для ребенка и лучшая профилактика – это их личный пример правильного поведения [48].

Строгость ответственности и степень правового вмешательства должны определяться с учетом возрастной классификации детей и уровня информационных рисков. Подтверждением данному положению является положительный опыт Соединенных Штатов Америки и Израиля, где в структуре правоохранительных органов созданы специальные подразделения для борьбы с информационными правонарушениями, и рядовые сотрудники имеют компетенции для правильного реагирования на подобные сообщения.

Сегодня в обществе назрела объективная необходимость правового противодействия негативному воздействию информации на детей. В настоящее время сфера информационно-коммуникативных отношений, подлежащая правовому регулированию весьма обширна. В первую очередь это связано с получением, обменом, распространением информации по сетям телекоммуникации, в том числе всемирной сети Интернет, зачастую позволяющей сохранять анонимность и обеспечивающих безграничную свободу действий.

Ряд существующих нормативных правовых актов Республики Казахстан содержат отдельные аспекты обеспечения информационной защиты несовершеннолетних. Закон Республики Казахстан «О защите детей от информации», направленный на защиту детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, отражает гарантии информационной безопасности, однако и он нуждается в доработке. Стремительные темпы развития информационно-коммуникационных технологий порождают новейшие глобальные информационные угрозы, что несомненно необходимо учитывать при выработке механизмов противодействия негативному информационному воздействию [49].

Таким образом, профилактику интернет-зависимости детей и защиты их цифровой репутации можно и нужно развивать в оффлайне и онлайн в нескольких направлениях, а именно:

1. Разработать программу тренинга по возрастным группам с привлечением ведущих экспертов по данной теме с учетом международного опыта. Педагогам и психологам необходимо разработать методический материал по обучению родителей профилактике интернет-зависимости и игромании, широко распространять его в социальных сетях с рекомендацией специальных программ родительского контроля.

2. Поощрять материально и морально развитие авторских курсов в регионах для развития безопасного поведения обучающихся в социальных сетях, уделяя особое внимание осознанному поведению, навыкам конструктивной обратной связи и обучению техникам повышения самооценки поведения обучающихся.

3. Способствовать созданию примеров безопасного поведения в оффлайне и онлайн через издание произведений художественной литературы, различных видов визуального искусства (кино, документалистика, инсталляции, граффити, произведения современного искусства и т.д.), а также распространять информацию через инфлюенсеров в социальной сети.

4. Ввести в учебную программу специальные темы по выработке навыков конструктивной обратной связи, чтобы дети имели паттерны поведения для отстаивания собственного мировоззрения, умению говорить «нет» во время прессинга со стороны агрессоров в оффлайне и онлайн.

5. Необходимо активно развитие навыков управления конфликтами с людьми старшего возраста, со сверстниками и теми, кто младше по возрасту.

6. В программе школьного образования следует сделать акцент на развитии творческих способностей обучающихся, сократив объем заданий, требующих заучивания или запоминания. Это является трендом мирового образования, особенно элитного, когда акцент делается на работе в малых, средних и больших группах детей и подростков, смешанных по возрасту внутри различных предметов обучения: литература, языки, география, история, биология, зоология, ОБЖ и т.д.

7. Обучать навыкам скорочтения, скоропечатания и мнемотехники, т.к. увеличение объема информации и увеличение скорости жизни требует развития у детей и подростков таких навыков.

8. Нужно обучать основам выявления фейковой и враждебной информации, а также обучать детей разного возраста умению квалифицировать разные типы буллинга и кибербуллинга с навыками отстаивания личных границ.

9. Наравне с освоением безопасного поведения среди детей и подростков, есть необходимость введения курса «Традиции и обычаи казахского народа» как основной этнической группы населения. В рамках этой образовательной программы у школьников будет возможность ближе познать корни казахской культуры, понять специфику иерархии внутри семьи, клана и рода, а также освоить основы культурных кодов казахов.

10. Следует активно обучать и мотивировать родителей больше и эффективнее общаться с собственными детьми, повышая их ответственность за воспитание и участие в их безопасности, не перекладывая ответственность на государство и организации среднего образования.

11. Вовлекать в процесс профилактики кибербуллинга и развития безопасного поведения школьных психологов, социальных работников, классных руководителей, завучей и директоров школ на предмет распознавания детей, подвергшихся интернет-зависимости, в т.ч. кибербуллингу по внешним и другим формам агрессии или насилия.

12. Разработать систему мер образовательного характера по обучению грамотности удовлетворения познавательных и развлекательных потребностей и интересов, внедрив подобные курсы в школьную образовательную среду;

13. Разработать правила использования Интернета в школах и других организациях образования с целью блокирования информационных каналов проникновения через источники массовой информации в детско-подростковую среду элементов криминальной психологии, культа насилия, других негативных явлений

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

На основе анализа использованной литературы можно сделать вывод, что интернет-зависимость, как психологический феномен зависимого поведения от сети интернет, проявляющийся в уходе от реальности, когда субъекта затягивает в виртуальный мир ребенка настолько, что он начинает отрицать мир реальный.

К особенностям интернет-зависимости у обучающейся молодежи можно отнести такие признаки как агрессивные всплески; негативное отношение к окружающей среде; потеря интереса к различным видам деятельности; рассеянность и задумчивость в диалогах с окружающими; бесконтрольное употребление кофеино-содержащих напитков; агрессивное поведение и повышение адреналина.

Кроме этого, к актуальным рискам относятся, например, получившие распространение в социальных сетях «сообщества смерти», провоцирующие суицидальные действия; тематические группы, стимулирующие различного рода аддикции; широко представленный в интернете вредоносный контент, способный нанести ущерб психоэмоциональному здоровью, нравственному и интеллектуальному развитию детей и подростков.

Перечисленные риски становятся более реальными на фоне сравнительно недостаточного родительского и педагогического контроля, осуществление которого, затрудняется тем, что современные дети и подростки значительно превосходят взрослых в своей цифровой компетентности.

В сложившейся ситуации необходимо найти продуктивные подходы для обеспечения благоприятной социализации обучающихся и по возможности устранить риски информационной среды, угрожающие развитию личности. Непосредственное участие родителей и педагогов в виртуальной жизни взрослеющего обучающегося, а соответственно, и помощь в противостоянии информационным (и социальным) рискам не только возможны, но необходимы, однако для этого нужны новые формы педагогического взаимодействия.

Особого внимания следует уделять работе с подростками, так как бесконтрольное пребывание в сети в данном возрастном периоде особенно опасно. Возросшая у обучающихся подросткового возраста потребность в общении, их желание самоутвердиться, завоевать авторитет среди сверстников порой толкает их на необдуманные, безрассудные поступки. Поэтому взрослые обязаны налаживать доверительные отношения с подростками, выстраивать с ними конструктивные варианты диалога, находить компромиссные решения спорных вопросов. Кроме того, необходима системная работа по повышению цифровой грамотности обучающихся, цифровой компетентности педагогов и

родителей, приведения их знаний, умений и навыков обращения с электронными ресурсами в соответствие с уровнем развития детей.

Таким образом, требуется соблюдение баланса ограничительного и личностно-развивающего подходов к обеспечению безопасности школьников в виртуальном пространстве в зависимости от их возраста. Второй подход по мере взросления ребенка должен усиливаться.

Проблема, обозначенная в исследовании, в перспективе не только не потеряет своей актуальности, но и станет еще более острой, поскольку развитие информационных технологий и распространение их во всех социокультурных сферах в ближайшее время будут только усиливаться. В этих условиях увеличивается ответственность организации образования, педагогов, родителей, задача которых, начиная с самых ранних этапов социализации создать условия для формирования у детей базовых и универсальных ценностей, которые будут способствовать самостоятельному сопротивлению информационным рискам.

Сегодня нет единого подхода к ее решению, не во всех странах есть осознание, что эта проблема. Однако опыт отдельных зарубежных стран показывает, что деятельность по профилактике интернет-зависимости включает трехуровневую структуру, включающую государственные учреждения, общественные организации и физических лиц, непосредственно участвующих в обеспечении информационной безопасности детей.

В современных условиях очевидной и важной является необходимость консолидации всех субъектов, участвующих в обеспечении информационной безопасности детей, поскольку проблему интернет-зависимости невозможно решить без скоординированного взаимодействия государства, социума и семьи.

Очевидным является принятие на государственном уровне своевременных мер по профилактике и предотвращению интернет-зависимости среди обучающейся молодежи в целях сдерживания его негативного влияния на будущее поколение.

Это, прежде всего, требуется реализация следующий перечень мер противодействия:

1. Законодательные меры – разработка законодательства, закрепляющего комплекс превентивных и карательных мер;
2. Административные меры контроля, мониторинга, экспертизы и пр.;
3. Медицинские меры;
4. Образовательные меры и меры вовлечения родителей;
5. Общественные меры. В этом направлении интересен опыт Великобритании, где существует несколько организаций, которые сотрудничают в рамках национального правительства, промышленности, права, научных кругов и благотворительных секторов, чтобы помочь обеспечить безопасность

детей в Интернете: Британский совет по безопасности детского Интернета (UKCCIS), Национальное общество по предотвращению жестокого обращения с детьми, Центр безопасный Интернет в Великобритании и Международная сеть «Чайлднет». В совокупности эти органы предоставляют практические родительские ресурсы для опасного использования Интернета и уделяют особое внимание поддержке правоохранительных органов в борьбе с незаконной деятельностью в Интернете с участием детей.

6. Научный подход. Здесь особо следует отметить, что ряд стран ЕС в качестве профилактических мер интернет-зависимости среди несовершеннолетних поощряет исследования и разработки интернет-продуктов, способствующих здоровому росту несовершеннолетних, и поощряет использование новых технологий для профилактики интернет-зависимости среди несовершеннолетних [50].

Профилактические мероприятия необходимы для предотвращения чрезмерного использования Интернета среди молодежи, мотивации их к здоровому образу жизни и установления соответствующих стандартов для самореализации в качестве зрелой личности в современном мире.

Всякое зависимое поведение, так и интернет-зависимость проще предупредить, чем ее преодолеть. В связи с этим значимым и актуальным является диагностика и профилактика, ставшей частым явлением, интернет-зависимости у школьников.

Данные рекомендации дают практическую информацию для педагогов, родителей, которые помогут предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной. Ведущая роль в работе по профилактике Интернет зависимости подростков и защите их цифровой репутации принадлежит профессионально подготовленным для этой деятельности педагогам, в т.ч. и школьным психологам. Профилактическая работа в организациях образования будет эффективной, если в ней будут постоянно привлекаться родители подростков. Только тесное взаимодействие подростков, педагогов и родителей может дать положительные результаты, а именно: коммуникативные навыки, навыки урегулирования проблем, стратегии по преодолению влияния факторов риска.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Доклад о положении детей в Республике Казахстан за 2019 год. Нур-Султан, 2020. С. 130-134
2. https://forbes.kz/news/2021/01/15/newsid_241805
3. Закон Республики Казахстан от 8 августа 2002 года №345-ІІ «О правах ребенка в Республике Казахстан»; Постановление Правительства Республики Казахстан от 30 июня 2017 года №407 «Об утверждении Концепции кибербезопасности («Киберщит Казахстана»)); Постановление Правительства Республики Казахстан от 30 марта 2020 года № 156 «Об утверждении Дорожной карты по усилению защиты прав ребенка, противодействию бытовому насилию и решению вопросов суицидальности среди подростков на 2020 – 2023 годы»; Закон Республики Казахстан от 2 июля 2018 года №169-VІ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; Закон Республики Казахстан от 6 января 2012 года №527-IV «О национальной безопасности Республики Казахстан».
4. inform.kz https://www.inform.kz/ru/kak-v-kazahstane-realizuetsya-proekt-po-profilaktike-internet-zavisimosti-sredi-molodezhi_a3828794
5. Колмогорцева А.А. Психологические особенности личности как предикторы интернет-зависимости/Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Челябинск. – 2021.
6. Сергеева Ю. Интернет 2017—2018 в мире и в России: статистика и тренды // <https://www.web-canare.ru/business/internet-2017-2018-v-mire-i-v-rossii-statistika-i-trendy/>[Дата обращения: 10.02.2019]
7. Рубцова Н.В. Стоимость доступа к Интернету как инструмент профилактики Интернет-зависимости. <https://cyberleninka.ru/article/n/stoimost-dostupa-k-internetu-kak-instrument-profilaktiki-internet-zavisimosti/viewer>
8. Колесникова Л.И. Интерпретация зарубежного опыта профилактики видеоигровой интернет-зависимости среди российских подростков // Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. - 2019. - Т. 38, № 57. - С. 121–130. URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41413740>
9. Ван Ш.Л., Войскунский А.Е., Карпухина А.И. Психолого-медицинские аспекты применения Интернета в Юго-Восточной Азии // Интернет и современное общество: Труды XIV Всероссийской объединенной конференции / под ред. А.В. Чугунов. – СПб.: Факультет филологии и искусств СПбГУ, 2011а. С. 117-120.
10. Ван Ш.Л., Войскунский А.Е. Теоретико-эмпирическое исследование становления психологии Интернета в Китае на материале проблемы зависимости

от Интернета // Психолог. – 2013. – № 4. – С. 155 - 237. DOI: 10.7256/2306-0425.2013.4.738 URL: https://nbpublish.com/library_read_article.php?id=738

11. <http://nauka.x-pdf.ru/17ekonomika/585690-1-profilaktika-internet-zavisimosti-internet-zavisimost-ponyatie-vidi-simptomi-stadii-prichini-razvitiya-lechenie-profi.php>

12. Колесникова Л.И. Интерпретация зарубежного опыта профилактики видеоигровой интернет-зависимости среди российских подростков // Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. - 2019. - Т. 38, № 57. - С. 121–130. URL:<https://elibrary.ru/item.asp?id=41413740>

13. Ермолова Т.В. Приоритеты психолого-педагогической работы с поколением Z(зарубежный опыт) / Т.В. Ермолова, А.В. Литвинов, Н.В. Савицкая, О.К Логвинова // Современная зарубежная психология. - 2020. - Т. 9, № 4. - С. 89–102. DOI:<https://doi.org/10.17759/jmfp.2020090408>

14. Изотова Н.Н. Интернет-коммуникации в Японии: социокультурный аспект <https://cyberleninka.ru/article/n/internet-kommunikatsii-v-yaponii-sotsiokulturnyy-aspekt>

15. <http://ru.knowledgr.com/05603384>

16. Колесникова Л.И. Интерпретация зарубежного опыта профилактики видеоигровой интерне-зависимости среди российских подростков // Вестник Владимирского государственного университета имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. - 2019. - Т. 38, № 57. - С. 121–130.

17. Колмогорцева А.А. Психологические особенности личности как предикторы интернет-зависимости/Автореферат на соискание ученой степени кандидата психологических наук, Челябинск. – 2021.

18. Попов П. М. Профилактика кибераддикции в молодежной среде: отечественный опыт и зарубежные инициативы // Стратегии развития социальных общностей, институтов и территорий : материалы VII Международной научно-практической конференции. Екатеринбург, 19–20 апреля 2021 г. в 2-х т. – Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та, 2021. — Т. 1. — С. 230-234.

19. Карпова Е.Е. Теоретический анализ понятия «цифровая зависимость» в зарубежных исследованиях <https://cyberleninka.ru/article/n/teoreticheskiy-analiz-ponyatiya-tsifrovaya-zavisimost-v-zarubezhnyh-issledovaniyah>

20. Янг К.С. Диагноз - интернет-зависимость // Мир Интернет. 2000, N 2, с. 24-29.

21. Богомолова, М. А. Интернет-зависимость : аспекты формирования и возможности психологической коррекции / М. А. Богомолова, Т. С. Бузина // Медицинская психология в России. – 2018. – № 2 (49). – С. 8-11.
22. Интернет-зависимость <https://www.uchportal.ru/publ/16-1-0-2981>
23. Егоров, А. Нехимические зависимости. – СПб.: Речь, 2007. – 190 с.
24. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы зависимости от интернета // Психологический журнал. – 2004. - №1. - с.90-100.
25. Егоров, А. Кузнецова Н., Петрова Е. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью // Вопросы психического здоровья детей и подростков. 2005. Т.5. № 2. – С.20-27.
26. Алиев А.А. Компьютерная игровая зависимость детей как педагогическая проблема <https://cyberleninka.ru/article/n/kompyuternaya-igrovaya-zavisimost-detey-kak-pedagogicheskaya-problema/viewer>
27. <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-018-0231-6>
28. https://kopilkaurokov.ru/prochee/prochee/profilaktika_internet_riskov_i_ugroz_zhizni_detei_i_podrostkov
29. http://www.consultant.ru/document/Cons_doc_LAW_220759/b70a3a8d6848173cb16ccf4f02b3e867015d25f1/
30. Цифровое поколение в образовании. Научный доклад по результатам комплексного междисциплинарного исследования «Цифровоепоколение. Портрет в контексте образования» <https://xn--80adrabb4aegksdjbafk0u.xn--p1ai/upload/iblock/bf8/bf821da60dc4c2d71bd15572582f50ef.pdf>
31. Миронова О.А. Проблемы цифровизации образования в контексте теории поколений: зарубежный опыт и Россия // Современные проблемы и перспективы интернационализации интеллектуальных ресурсов России (вызовы, стратегии, модели, интересы национального, регионального и отраслевого развития) : коллективная монография / Под ред. А.Р. Грошева, С.О. Крамарова, В.И. Круглова, Н.В. Пелихова. — Москва : РИОР, 2019. — 287с.— (Международная деятельность). — DOI: <https://doi.org/10.29039/02021-0> СТР. 132-145
32. Миронова О.А. Поколенческий аспект формирования постиндустриального общества // Вестник Ростовского государственного экономического университета (РИНХ). 2017. №3(59). С. 45-52.
33. Бастракова Н.С. Цифровое поколение в проекции жизненного самоопределения https://elar.rsvpu.ru/bitstream/123456789/26299/1/nito_2018_1_23.pdf.
34. Узлов Н.Д. Трансгрессия суицидальности, виртуальная реальность и искушение смертью // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности.– 2017. – № 7. – С. 80-91.

35. Доклад о положении детей в Республике Казахстан за 2019 год. Нур-султан, 2020. С. 130-134.

36. Аналитический доклад. Интернет-зависимость и лудомания среди детей и подростков. Кибербуллинг и буллинг среди детей и подростков. Азартные игры среди молодежи. Подготовлен в рамках реализации проекта «Разработка и реализация комплекса мер по профилактике интернет-зависимости и азартных игр среди молодежи и детей». Нур-Султан, 2021, с. 35.

37. Юрьева Л.Н., Больбот Т.Ю. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика. -Днепропетровск, 2006. – 196 с.

38. Обеспечение психологической безопасности в детско-подростковой среде. Методические рекомендации для педагогов общеобразовательных организаций /Авт.-сост.:Артамонова Е.Г., Ефимова О.И., Калинина Н.В., Салахова В.Б. – М.:ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», 2018. 44 с.

39.<https://www.gcedclearinghouse.org/sites/default/files/resources/150020rus.pdf>.

40. Калинина Н.В. Профилактика рисков интернет-активности обучающихся: субъект-порождающее взаимодействие // Образование личности. – 2017. – №1. – С. 12-17.

41. <https://cyberleninka.ru/article/n/pedagogicheskaya-tehnologiya-profilaktiki-i-korreksii-kompyuternoy-zavisimosti-u-shkolnikov/viewer>

42. Миронова О.А. Проблемы и задачи цифрового образования в России в контексте теории поколений <https://cyberleninka.ru/article/n/problemy-i-zadachi-tsifrovogo-obrazovaniya-v-rossii-v-kontekste-teorii-pokoleniy>

43. Завалишина О.В. Педагогическая поддержка подростков, склонных к Интернет-зависимости: дис. кандидат наук: 13.00.01 - Общая педагогика, ... <https://www.dissercat.com/content/pedagogicheskaya-podderzhka-podrostkov-sklonnykh-k-internet-zavisimosti>

44. Закон Республики Казахстан «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 2 июля 2018 года №169-VI/

45. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости. Екатеринбург, 2012, с. 23-31.

46. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости. Екатеринбург, 2012, с.31-32.

47. Панкратова, Л. Э. Социальная профилактика интернет-аддикции у подростков // Социальная работа на Урале: история и современность : межвузовский сборник научных трудов. Вып. 4 / Рос. гос. проф.-пед. ун-т. - Екатеринбург, 2011. - С. 65-72.

48. Юрченко А.Ю. Проблемы безопасности детей в социальных сетях и Интернете (виктимологический аспект) // Сравнительно-аналитическое право: электрон. профессиональное науч. издание. – 2013. – № 3-1. – С. 336-338.

49. Хасанова В.В. Правовая регламентация и приоритеты развития национального законодательства Республики Казахстан по противодействию негативным информационным воздействиям на несовершеннолетних.

https://doi.org/10.31435/rsglobal_conf/25022021/7419

50. Аналитический доклад. Интернет-зависимость и лудомания среди детей и подростков. Кибербуллинг и буллинг среди детей и подростков. Азартные игры среди молодежи. Подготовлен в рамках реализации проекта «Разработка и реализация комплекса мер по профилактике интернет-зависимости и азартных игр среди молодежи и детей». Нур-Султан, 2021. С.11

ГЛОССАРИЙ

Аддиктивное поведение (от англ. *Addiction* – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности.

Виртуальный мир – жанр интернет-сообщества, который часто принимает форму компьютерно-моделированной среды. Находясь в этой среде, пользователи могут взаимодействовать друг с другом, пользоваться заранее созданными компьютерными объектами или самостоятельно создавать их.

Всемирная паутина (от англ. World Wide Web, WWW) – единство информационных ресурсов, которые связаны между собой средствами телекоммуникаций и основаны на гипертекстовом представлении данных, разбросанных по всему миру.

Гаджет (от фр. gadget – забавная игрушка, штучка, техническая новинка, выдумка) — специализированное техническое приспособление (в том числе созданное с использованием цифровых технологий), обладающее повышенной функциональностью.

Геймер (от англ. game – игра) – игрок, человек, постоянно играющий в компьютерные игры.

Грумлинг – попытка установить в Интернете дружеский доверительный контакт с ребенком или подростком с намерением склонить к сексуальным отношениям, а также побуждение детей и подростков к сексуальным действиям с помощью Интернета.

Интернет (Инет, Нет, Сеть, Глобальная сеть, Всемирная паутина; от англ. Internet, сокр. от Interconnected Networks – объединенные сети) – глобальная телекоммуникационная сеть информационных и вычислительных ресурсов.

Интернет-зависимость – чрезмерное, проблематическое или патологическое использование компьютера, навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета.

Кибераддикция – это вредоносная зависимость от виртуального пространства. Термин относится не только к играм, но и ко всему интернету вообще.

Кибербуллинг (от англ. cyber bullying) – агрессивное, умышленное действие, совершаемое группой лиц или одним лицом с использованием электронных форм контакта, повторяющееся неоднократно и продолжительное во времени, в отношении жертвы, которая не может легко защитить себя.

Клиповость – это способность краткого и красочного восприятия окружающего мира посредством короткого, яркого посыла, воплощенного в форме видеоклипа, теленовостей или в другом аналогичном виде».

Компетентность информационная (медиакомпетентность) – знания, умения, мотивация и ответственность, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации и ее критическим осмыслением, а также с созданием информационных объектов с использованием цифровых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео).

Медиаобразование – направление в педагогике, выступающее за изучение закономерностей массовой коммуникации (прессы, телевидения, радио, кино, видео и т.д.).

Мультимедиа – соединение в одном цифровом представлении текстовой, графической, аудио- и видеоинформации, а также возможность интерактивного взаимодействия с ней.

«Нигерийские письма» – распространенный вид кибермошенничества, получивший наибольшее развитие с появлением массовых рассылок по электронной почте (спама). Как правило, мошенники просят у получателя письма помощи во многомиллионных денежных операциях, обещая солидные проценты с сумм.

Онлайн и оффлайн (от англ. online, offline) – сленговое обозначение состояния подключения (онлайн) или отсутствия подключения (оффлайн) пользователя или устройства к сети Интернет.

«Родительский контроль» – специализированное программное обеспечение, позволяющее управлять доступом детей в Интернет: устанавливать ограничения по времени и самостоятельно выбирать какую информацию может видеть ребенок в Сети.

Секстинг (от англ. sex и texting – секс, писать сообщения) – отправка сообщений и картинок непристойного содержания посредством мобильного телефона или через Интернет.

Социальная сеть – программный сервис, площадка для взаимодействия людей в группе или в группах, сайт, объединяющий отдельных людей или организации. Ее участники реальны и связаны друг с другом теми или иными отношениями.

Троллинг (от англ. trolling – ловля рыбы на блесну) – размещение в Интернете (на форумах, в дискуссионных группах, социальных сетях и др.) провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между участниками, оскорбления и т.п. Лицо, занимающееся троллингом, называют троллем.

Цифровой разрыв (цифровой барьер, цифровое неравенство, информационное неравенство) – ограничение возможностей социальной группы из-за отсутствия у нее доступа к современным средствам коммуникации.

ЗАКОН РЕСПУБЛИКИ КАЗАХСТАН

О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию (с изменениями от 26.12.2019 г.)

Настоящий Закон регулирует общественные отношения, возникающие в связи с реализацией прав детей на получение и распространение информации, соответствующей их возрасту, и направлен на защиту детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

Глава 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 1. Основные понятия, используемые в настоящем Законе

В настоящем Законе используются следующие основные понятия:

1) информационная продукция – продукция средств массовой информации, а также иная аудиовизуальная и (или) печатная продукция, предназначенные для неограниченного круга лиц;

2) распространение информационной продукции - деятельность по продаже, подписке, доставке, раздаче, показу, прокату и (или) аренде информационной продукции;

3) распространитель информационной продукции (далее – распространитель) – физическое или юридическое лицо, осуществляющее распространение информационной продукции по договору с ее собственником, производителем информационной продукции или на иных законных основаниях;

4) производитель информационной продукции – физическое или юридическое лицо, осуществляющее материально-техническое и (или) организационное обеспечение производства и (или) изготовления информационной продукции;

5) информационная продукция для детей – информационная продукция, соответствующая по направленности, тематике, содержанию и оформлению возрастной категории;

6) защита детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, – совокупность правовых, организационных, технических и других мер, проводимых в целях информационной безопасности детей;

7) уполномоченный орган в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию (далее - уполномоченный орган), - центральный исполнительный орган, осуществляющий руководство в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

8) доступ детей к информации – право детей свободно получать и распространять информационную продукцию для детей;

9) информационная безопасность детей – обеспечение защиты прав и законных интересов детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

10) возрастная категория – категория, присваиваемая информационной продукции в порядке, определенном настоящим Законом;

11) знак возрастной категории – графическое и (или) текстовое обозначения возрастной категории;

12) возрастная классификация – процесс присвоения информационной продукции возрастной категории;

13) натуралистическое описание и (или) изображение – описание и (или) изображение человека, животного, предмета, события, явления, действия (бездействия) и их последствий, фиксирующие внимание человека на деталях, анатомических подробностях и (или) физиологических либо технических процессах объекта изображения (описания);

14) информация, содержащая ненормативную лексику, – информация, содержащая бранные, вульгарные, нецензурные слова, речевые обороты и выражения.

Статья 2. Сфера действия настоящего Закона

Действие настоящего Закона не распространяется на отношения, связанные с распространением информационной продукции:

1) содержащей научную, научно-методическую, учебную, учебно-методическую, статистическую информацию;

См.: Ответ Министра информации и коммуникаций РК от 21 декабря 2018 года на вопрос от 10 декабря 2018 года № 526049 (dialog.egov.kz) «Относится ли распространение текстов правовых актов в виде печатных изданий к информации научного и учебного характера»

2) относящейся к культурным ценностям в соответствии с законодательством Республики Казахстан о культуре.

Статья 3. Законодательство Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

1. Законодательство Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, основывается на Конституции Республики Казахстан и состоит из настоящего Закона и иных нормативных правовых актов Республики Казахстан.

2. Если международным договором, ратифицированным Республикой Казахстан, установлены иные правила, чем те, которые содержатся в настоящем Законе, то применяются правила международного договора.

Глава 2. ПРИНЦИПЫ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ПОЛИТИКИ, ГОСУДАРСТВЕННОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ, ОБЩЕСТВЕННЫЙ КОНТРОЛЬ И УЧАСТИЕ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ДЕТЕЙ ОТ ИНФОРМАЦИИ, ПРИЧИНЯЮЩЕЙ ВРЕД ИХ ЗДОРОВЬЮ И РАЗВИТИЮ

Статья 4. Принципы государственной политики в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

Государственная политика в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, основывается на принципах:

1) обеспечения государством защиты прав и законных интересов детей с учетом психовозрастных особенностей, уязвимости от негативного влияния информационной среды;

2) системности и комплексности государственных мер по обеспечению защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

3) учета исторических и иных традиций, культурных ценностей общества и государства в целях надлежащего воспитания и полноценного развития детей;

4) допустимости ограничения законами Республики Казахстан прав детей свободно получать и распространять информацию, причиняющую вред их здоровью и развитию.

Статья 5. Компетенция Правительства Республики Казахстан

Правительство Республики Казахстан:

1) разрабатывает основные направления государственной политики в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, и организует их осуществление;

2) выполняет иные функции, возложенные на него Конституцией, законами Республики Казахстан и актами Президента Республики Казахстан.

Статья 6. Компетенция уполномоченного органа

Уполномоченный орган:

1) реализует государственную политику в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

2) осуществляет межотраслевую координацию в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

3) осуществляет международное сотрудничество в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

4) утверждает правила и методику присвоения информационной продукции возрастной классификации;

5) утверждает требования к знаку возрастной категории;

6) осуществляет иные полномочия, предусмотренные законами Республики Казахстан, актами Президента Республики Казахстан и Правительства Республики Казахстан.

Статья 7. Компетенция государственных органов и местных исполнительных органов в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

1. Уполномоченный орган в области средств массовой информации в пределах своей компетенции:

1) реализует государственную политику в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

2) осуществляет мониторинг продукции средств массовой информации на предмет соблюдения требований настоящего Закона;

3) осуществляет государственный контроль за соблюдением законодательства Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, в средствах массовой информации;

4) осуществляет иные полномочия, предусмотренные законами Республики Казахстан, актами Президента Республики Казахстан и Правительства Республики Казахстан.

2. Уполномоченный орган в области связи и информатизации в пределах своей компетенции:

1) реализует государственную политику в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

2) осуществляет государственный контроль за соблюдением законодательства Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, в сетях телекоммуникаций;

3) осуществляет иные полномочия, предусмотренные законами Республики Казахстан, актами Президента Республики Казахстан и Правительства Республики Казахстан.

3. Уполномоченный орган в области образования в пределах своей компетенции:

1) реализует государственную политику в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

2) осуществляет иные полномочия, предусмотренные законами Республики Казахстан, актами Президента Республики Казахстан и Правительства Республики Казахстан.

4. Органы внутренних дел в пределах своей компетенции:

1) реализуют государственную политику в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

2) осуществляют государственный контроль за соблюдением законодательства Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, при распространении

несовершеннолетним информационной продукции, содержащей информацию, запрещенную для детей;

3) осуществляют иные полномочия, предусмотренные законами Республики Казахстан, актами Президента Республики Казахстан и Правительства Республики Казахстан.

5. Местные исполнительные органы областей в пределах своей компетенции:

1) обеспечивают реализацию государственной политики в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

2) осуществляют в интересах местного государственного управления иные полномочия, возлагаемые на местные исполнительные органы законодательством Республики Казахстан.

6. Местные исполнительные органы городов республиканского значения и столицы, районов, городов областного значения в пределах своей компетенции:

1) обеспечивают реализацию государственной политики в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию;

2) осуществляют государственный контроль за соблюдением законодательства Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, на соответствующей административно-территориальной единице, за исключением:

средств массовой информации, а также информации, распространяемой посредством сетей телекоммуникаций;

распространения несовершеннолетним информационной продукции, содержащей информацию, запрещенную для детей;

3) осуществляют в интересах местного государственного управления иные полномочия, возлагаемые на местные исполнительные органы законодательством Республики Казахстан.

Статья 8. Общественный контроль и участие в сфере защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

1. Общественный контроль за соблюдением требований настоящего Закона осуществляется физическими лицами и некоммерческими организациями в соответствии с их уставами.

2. Физические лица и некоммерческие организации вправе:

1) осуществлять мониторинг распространения информационной продукции и доступа детей к информации, в том числе посредством создания и поддержания «горячих линий», применения технических, аппаратных и иных форм мониторинга и выявления информации, информационной продукции и действий лиц, причиняющих вред здоровью и развитию детей;

2) представлять сведения о нарушениях настоящего Закона в государственные органы и местные исполнительные органы;

3) проводить мероприятия, направленные на повышение уровня информированности детей о возможностях, потенциале, риске и угрозах распространяемой информации, а также по обучению родителей навыкам контроля за несовершеннолетним при получении и использовании им информации;

4) проводить анализ информационной грамотности среди детей и родителей;

5) осуществлять иные действия в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

Глава 3. ВОЗРАСТНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ, ВОЗРАСТНАЯ КАТЕГОРИЯ И ЗНАК ВОЗРАСТНОЙ КАТЕГОРИИ

Статья 9. Возрастная классификация

1. Возрастная классификация осуществляется до начала распространения информационной продукции на территории Республики Казахстан:

1) собственником на информационную продукцию, произведенную и (или) изготовленную в Республике Казахстан;

2) собственником или распространителем на информационную продукцию, ввозимую (доставленную) на территорию Республики Казахстан.

Нормы настоящего пункта не распространяются на осуществление возрастной классификации фильмов.

2. При осуществлении возрастной классификации оценке подлежат:

1) тематика, жанр, содержание и художественное оформление информационной продукции;

2) особенности восприятия детьми определенной возрастной категории информации, содержащейся в информационной продукции;

3) вероятность причинения вреда здоровью и развитию ребенка.

3. Возрастная классификация осуществляется с присвоением информационной продукции следующих возрастных категорий:

1) «до 6 лет» – информационная продукция для детей, не достигших шести лет;

2) «с 6 лет» – информационная продукция для детей, достигших шести лет;

3) «с 12 лет» – информационная продукция для детей, достигших двенадцати лет;

4) «с 14 лет» – информационная продукция для детей, достигших четырнадцати лет;

5) «с 16 лет» – информационная продукция для детей, достигших шестнадцати лет;

б) «с 18 лет» – информационная продукция, содержащая информацию, запрещенную для детей.

Пункт 4 изложен в редакции Закона РК от 26.12.19 г. № 289-VI (см. стар. ред.)

4. Возрастная классификация фильмов осуществляется в соответствии с требованиями настоящего Закона и Закона Республики Казахстан «О кинематографии».

См.: Правила присвоения информационной продукции возрастной классификаций; Методику присвоения информационной продукции возрастной классификаций

Статья 10. Информационная продукция возрастной категории «до 6 лет»

К информационной продукции возрастной категории «до 6 лет» относится информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом эпизодические описания и (или) изображения без натуралистических описаний и (или) изображений физического и (или) психического, и (или) психологического насилия, при условии, что в информационной продукции содержатся идея торжества добра над злом, сострадание к жертве и (или) осуждение насилия.

Статья 11. Информационная продукция возрастной категории «с 6 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 6 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 10 настоящего Закона, а также информационная продукция, не содержащая описания и (или) изображения несчастных случаев, аварий, катастроф, смерти и их последствий, вызывающих у детей страх, панику или ужас, а также унижающих человеческое достоинство.

Статья 12. Информационная продукция возрастной категории «с 12 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 12 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 11 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая описания и (или) изображения несчастных случаев, аварий, катастроф, ненасильственной смерти без описания и (или) изображения их последствий, которые могут вызвать у детей страх, панику или ужас.

Статья 13. Информационная продукция возрастной категории «с 14 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 14 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 12 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом:

1) эпизодические описания и (или) изображения наркотических средств, психотропных веществ, их аналогов и прекурсоров, табачных изделий,

алкогольной продукции с напоминанием об опасности их потребления, порицающие влечение к ним как провоцирующие антиобщественные и противоправные действия;

2) эпизодические описания и (или) изображения без натуралистических описаний и (или) изображений смерти человека вследствие применения силы на пути защиты прав человека и законных интересов общества и государства.

Статья 14. Информационная продукция возрастной категории «с 16 лет»

К информационной продукции возрастной категории «с 16 лет» относятся информационная продукция, предусмотренная статьей 13 настоящего Закона, а также информационная продукция, содержащая оправданные жанром и (или) сюжетом:

1) эпизодические описания и (или) изображения сюжетов суицида и (или) убийства человека, которые вызывают чувство сострадания к жертвам и осуждение жестокости и насилия;

2) эпизодические описания и (или) изображения сексуальных отношений людей, за исключением описания и (или) изображения действий сексуального характера.

Статья 15. Знак возрастной категории

1. Знак возрастной категории наносится на информационную продукцию или указывается на ней распространителем путем обозначения:

1) «до 6 лет» – знака «6-» в ромбе и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей, не достигших шести лет»;

2) «с 6 лет» – знака «6+» в ромбе и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей, достигших шести лет»;

3) «с 12 лет» – знака «12+» в ромбе и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей, достигших двенадцати лет»;

4) «с 14 лет» – знака «14+» в ромбе и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей, достигших четырнадцати лет»;

5) «с 16 лет» – знака «16+» в ромбе и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «для детей, достигших шестнадцати лет»;

6) «с 18 лет» – знака «18+» в ромбе и (или) текстового предупреждения в виде словосочетания «запрещено для детей».

2. Распространение информационной продукции без знака возрастной категории на территории Республики Казахстан не допускается, за исключением:

1) информационных, развлекательных и спортивных теле-, радиопрограмм, транслируемых в прямом эфире;

2) периодических печатных изданий, специализирующихся на распространении информации общественно-политического характера;

3) новостных, информационно-аналитических, общественно-политических телепрограмм;

4) информационной продукции, распространяемой посредством радиовещания;

5) рекламы;

6) интернет-ресурсов, кроме сетевых изданий.

Знак возрастной категории может наноситься на перечисленную в части первой настоящего пункта информационную продукцию или указываться на ней на добровольной основе.

3. В случае распространения информационной продукции, состоящей из нескольких частей, относящихся к разным возрастным категориям, знак возрастной категории должен соответствовать информационной продукции для детей старшей возрастной категории.

4. Текстовое предупреждение о возрастной категории должно соответствовать языку, на котором распространяется информационная продукция.

См: Требования к знаку возрастной категории

Глава 4. ТРЕБОВАНИЯ К РАСПРОСТРАНЕНИЮ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПРОДУКЦИИ

Статья 16. Общие требования к информации и информационной продукции для детей

1. К информации, причиняющей вред здоровью и развитию детей, относится информация:

1) запрещенная Конституцией и законами Республики Казахстан;

2) запрещенная для детей настоящим Законом;

3) ограниченная для детей определенных возрастных групп законами Республики Казахстан.

2. К запрещенной для детей информации относится информация:

1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к суициду;

2) провоцирующая детей на антиобщественные и противоправные действия;

3) содержащая специальный сексуально-эротический характер;

4) содержащая описание и (или) изображение сексуального насилия;

5) содержащая ненормативную лексику;

6) распространение которой среди детей запрещено иными законами Республики Казахстан.

3. Не допускается распространение несовершеннолетним информационной продукции, содержащей информацию, запрещенную для

детей, за исключением информационной продукции, распространяемой посредством сети Интернет.

При распространении несовершеннолетним информационной продукции, содержащей информацию, запрещенную для детей, посредством сети Интернет применяются административные, технические, программные средства или иные способы ограничения доступа детей к информации.

4. Распространение информационной продукции, содержащей информацию, ограниченную для распространения среди детей определенных возрастных групп, допускается в соответствии с требованиями статей 10-14 настоящего Закона.

Статья 17. Особые требования к информационной продукции, распространяемой посредством телерадиовещания

1. Информационная продукция, содержащая информацию, отнесенную настоящим Законом к возрастной категории «с 18 лет», не подлежит распространению посредством телерадиовещания с 6.00 часов до 22.00 часов по местному времени, за исключением информационной продукции, распространяемой на платной основе с применением декодирующих технических устройств.

2. Распространение информационной продукции посредством радиовещания, за исключением радиопрограмм, транслируемых в прямом эфире, сопровождается сообщением о возрастной категории радиопрограммы в начале ее трансляции.

3. При распространении информационной продукции, соответствующей статьям 10-14 настоящего Закона, посредством телерадиовещания в начале теле-, радиопрограммы, а также при каждом возобновлении после ее прерывания указывается знак возрастной категории или сообщается возрастная категория.

Статья 18. Особые требования к информационной продукции, распространяемой посредством сетей телекоммуникаций

Деятельность по предоставлению доступа детям к информации, распространяемой посредством сетей телекоммуникаций, в том числе сети Интернет, предоставляемого лицом во временное пользование посредством аппаратно-программного комплекса и (или) технологий, осуществляется в соответствии с законодательством Республики Казахстан.

Глава 5. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Статья 19. Ответственность за нарушение законодательства Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию

Нарушение законодательства Республики Казахстан о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию, влечет ответственность в соответствии с законами Республики Казахстан.

Статья 20. Порядок введения в действие настоящего Закона

Настоящий Закон вводится в действие по истечении шести месяцев после дня его первого официального опубликования.

Президент

Республики Казахстан Н. НАЗАРБАЕВ

Астана, Акорда, 2 июля 2018 года № 169-VI ЗРК

Приложение 2

АНКЕТА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ и ПОДРОСТКОВ

Дорогой друг, результаты этого опроса позволят понять текущую проблему интернет-зависимости, игромании и кибербуллинга среди школьников.

Опрос анонимный, вам не надо указывать какие-либо личные данные о себе. Результаты исследования будут использованы только в обобщенном виде. Ваше мнение очень важно для нас! Мы уверены в том, что ваши ответы будут искренними.

Инструкция по заполнению: Сначала внимательно прочитайте вопрос, а затем ответы. И только после этого отметьте нужный ответ.

1. Как Вы предпочитаете проводить свободное время?

- общение с друзьями
- чтение книг
- просмотр ТВ
- «серфинг» в интернете
- другое

2. Сколько времени Вы проводите в Интернете?

- менее двух часов в день
- более двух часов в день
- более пяти часов в день
- Интернет моя жизнь
- затрудняюсь ответить

3. Какова Ваша потребность в Интернете?

- отношусь равнодушно
- периодически возникает потребность выйти в Интернет
- испытываю ежедневную потребность в Интернете
- не представляю свою жизнь без Интернета

4. Какие сайты в Интернете Вы предпочитаете посещать чаще всего:

- социальные сети

- игровые, развлекательные сайты
- образовательные сайты
- поисковые сайты
- сайты знакомств
- Другое

5. В Интернете Вы обычно:

- пользуетесь электронной почтой
- общаетесь с друзьями посредством голосовой связи и мессенджеров

через

Интернет

- ведете виртуальный дневник (блог)
- ищете информацию для учебы
- ищете информацию для культурного и духовного развития
- пользуетесь с социальными сетями
- смотрите фильмы, видео, сериалы
- слушаете музыку, подкасты
- отслеживаете события и новости страны и мира
- играете в онлайн-игры
- принимаете участие в Интернет-акциях, голосованиях и др.
- просматриваете сайты, которые Ваши родители запретили бы Вам смотреть/развлекаться.

6. Какими из перечисленных социальных сетей вы пользуетесь – часто, не часто или не пользуетесь вообще?

	<i>Часто</i>	<i>Редко</i>	<i>Не пользуюсь</i>
Instagram			
Facebook			
Twitter			
WhatsApp			
LinkedIn			
Вконтакте			
YouTube			
Telegram			
TikTok, Likee			
Другое (укажите)			

7. Играли Вы когда-нибудь или играете на данный момент в игры?

- да, играл раньше, но сейчас не играю
- нет, не играл
- да, сейчас играю
- другое

8. На каких устройствах Вы играете в игры? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)

- компьютер
- игровая приставка
- телефон/планшет/портативная приставка

- другое
- не играю

9. Как часто Вы играете (играли)?

- 1 раз в неделю
- 2-3 раза в неделю
- 4-5 раза в неделю
- играю каждый день
- не играю

10. Сколько времени в день Вы тратите (тратили) на игры?

- менее 30 минут
- от 30 минут до часа
- от часа до 3 часов
- от 3 часов до 5 часов
- более 5 часов
- не играю

11. Где Вы обычно играете (играли)? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)

- Дома
- В школе
- В компьютерном клубе/интернет-кафе
- не играю

12. В какие игры Вы играете (играли)? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)

- Аркады
- Action (Шутеры)
- Симуляторы (Гоночные/Спортивные)
- Стратегии
- Приключения
- RPG
- YouTube
- Telegram
- TikTok, Likee
- Другое (укажите) _____
- Я не играю
- Другое

13. Тратите (тратили) ли Вы деньги на внутриигровые покупки?

- да
- нет
- я не играю

14. Какую сумму Вы тратите (тратили) на игры в месяц?

- менее 500 тенге
- от 500 до 1500 тг
- от 1500 до 3000 тг
- более 3000 тг

- я не трачу деньги
- я не играю

15. Откуда берете деньги за онлайн игры? _____

16. Почему Вы играете (играли) в игры? (Можно выбрать несколько вариантов ответа)

- коротаю время в свободное время
- расслабляюсь во время игры
- игра - это увлекательный и красивый мир
- общаюсь с другими людьми
- игры развивают у меня внимательность, реакцию, смекалку и другие

качества

- я не играю
- другое

17. Согласны ли Вы, что существует игровая зависимость?

- да, согласен
- нет, не согласен
- не знаю

18. Считаете ли Вы, что длительная игра в компьютерные игры - опасна для здоровья и сознания?

- да, я абсолютно уверен в этом
- возможно, это так
- нет, я не согласен

19. Как Вы считаете, могут ли компьютерные игры влиять на Ваши взаимоотношения с близкими?

- да
- возможно
- нет

20. Тратили ли Вы когда-либо на компьютерные игры время, отведенное для учебы/работы?

- да, это случается часто
- иногда
- нет, редко
- никогда

21. Доводилось ли Вам тратить на игру больше времени, чем Вы планировали?

- да, это случается часто
- иногда
- нет, редко
- никогда

22. Расстраиваетесь ли Вы, когда проигрываете в компьютерной игре?

- да, я часто расстраиваюсь по поводу проигрыша
- это бывает редко
- нет, я спокойно отношусь к проигрышу

23. После очередной тяжело доставшейся победы в игре вы...

- чувствуете себя в состоянии эйфории и высокого эмоционального подъема

- иногда я эмоционально радуюсь вслух и делюсь своей победой с друзьями

- я улыбаюсь и радуюсь внутри себя

- равнодушно отношусь, ведь это всего лишь игра

24. Часто ли во время игры Вы ассоциируете себя с персонажем, от имени которого играете?

- да, я всегда себя ассоциирую с ним

- иногда, когда сильно увлекусь

- никогда, даже когда играю, я остаюсь самим собой

25. Бывали ли случаи, когда Вы продавали или отдавали свои вещи, подаренные родителями, чтобы повысить производительность своего компьютера для установки игры?

- да, я часто так делаю

- да, пару раз бывало со мной такое, но больше так не делаю

- нет

26. Напишите свою любимую игру _____

27. Согласны ли Вы со следующими утверждениями:

	да	нет
Абсолютно нормально проводить время в Интернете 3-6 часов	1	2
Способен бросить игру или чат, если меня позовут гулять, в кино или кафе	1	2
Переношу или откладываю домашние дела из-за того, что нахожусь в Интернете	1	2
Сначала всегда проверяю свои электронные мессенджеры (сообщения на whatsapp, Instagram или других социальных сетях) и только потом приступаю к другим делам	1	2
Я каждый раз даю себе «еще несколько минут», прежде чем выйти из Интернета	1	2
В качестве отдыха я предпочитаю Интернет-серфинг	1	2
Интернет занимает большую часть моего времени	1	2
У меня есть виртуальные друзья	1	2
Мне легче в виртуальной жизни, чем в реальной	1	2
Интернет мешает моей учебе, жизни	1	2

28. Если Вы пользуетесь Интернетом, как часто

	Никогда	Иногда	Часто
Вы даёте малознакомым (едва знакомым) людям адрес своей электронной почты?	1	2	3
Вы даёте малознакомым (едва знакомым) людям номер своего мобильного телефона?	1	2	3
Вы даёте малознакомым (едва знакомым) людям Ваш домашний адрес?	1	2	3

Вы публикуете или даете малознакомым (едва знакомым) людям свои фотографии и фотографии своих одноклассников или родственников?	1	2	3
Вы даете малознакомым (едва знакомым) людям номер своей школы или класса?	1	2	3

29. Как Ваши родители относятся к твоей деятельности в Интернете и онлайн играм?

- разрешают свободно пользоваться и не ограничивают во времени
- устанавливают временной режим и следят за тем, какие сайты я посещаю
- разрешают заходить в Интернет только в своем присутствии
- запрещают пользоваться Интернетом вообще
- запрещают играть онлайн игры
- Другое

30. Рассказываете ли Вы родителям о том, чем занимаетесь в Интернете?

- никогда
- иногда
- всегда

31. Интересуются ли Ваши родители тем, чем занимаетесь в Интернете?

- никогда
- иногда
- всегда

32. Какие у Вас отношения с родителями?

- хорошие, доверительные
- иногда мне кажется, что они меня не понимают
- им вообще все равно на меня, но мне нужно их внимание
- постоянно волнуются за меня, заботятся, боятся куда-то отпустить, не дают и шагу сделать
- другое _____
- затрудняюсь ответить

33. Как Вы обычно проводите время с родителями?

- смотрим телевизор
- выполняем совместные домашние дела
- занимаемся активным отдыхом.
- обсуждаем планы, касающиеся нашей семьи
- обсуждаем мои дела и мое будущее
- сидим в социальных сетях/в интернете (каждый смотрит свои каналы, фильмы и т.д.)
- ходим в гости
- обсуждаем фильмы, книги, телевизионные программы
- другое (укажите)

34. Считаете ли Вы, что Интернет – это свободное пространство, в котором по своему усмотрению можно делать все, что пожелаешь?

- да
- нет
- считаю, что должны быть правила, регулирующие пользование Интернетом
- не знаю

35. Насколько безопасно Вы чувствуете себя?

	Очень опасно	Скорее опасно	Не знаю	Скорее безопасно	Очень безопасно
На улице?					
В школе?					
В Интернете?					
Дома?					

36. Если Вы согласны с суждением, ответьте «да», если не согласны, ответьте «нет»

	2020 г.		2021г.	
	Да,%	Нет,%	Да,%	Нет,%
Вы используете Интернет, чтобы уйти от проблем или избавиться от плохого настроения	35,5	60,5	61,86	38,14
Каждый раз Вы проводите в Интернете больше времени, чем планировали.	39,5	56,5	58,48	41,52
Вы чувствуете беспокойство или раздражение, когда Вас отрывают от Интернета.	13,0	83,0	45,36	54,64
Вы думаете об Интернете, когда находитесь вне сети.	19,3	76,7	73,42	26,58
Находясь вне сети, Вы испытываете подавленность или беспокойство.	14,9	81,1	45,92	54,08
Вы можете лишиться отношений с кем либо, перестать ходить в школу из-за Интернета.	7,1	88,9	18,14	81,86

37. Замечали ли Вы ситуации оскорбительного поведения пользователей в сети Интернет и социальных сетях?

- да
- нет
- затрудняюсь ответить

38. Как часто ты принимал участие в унижении/издевательствах над другим человеком/другими людьми в школе на протяжении последних семь месяцев?

- я не унижал(а)
- 1-2 раза
- 2-3 раза в месяц
- раз в неделю
- несколько раз в неделю

39. Как часто тебя унижали в школе на протяжении последних семь месяцев?

- меня не унижали
- 1-2 раза

- 2-3 раза в месяц
- раз в неделю
- несколько раз в неделю

40. *За последние семь месяцев, как часто ты принимал(а) участие в кибербуллинге (например, отправлял(а) оскорбительные электронные и текстовые сообщения)?*

- я не участвовал(а)
- 1-2 раза
- 2-3 раза в месяц
- раз в неделю
- несколько раз в неделю

41. *За последние семь месяцев, как часто ты подвергался(лась) кибербуллингу (например, кто-то отправлял тебе оскорбительные электронные и текстовые сообщения)?*

- со мной не случилось
- 1-2 раза
- 2-3 раза в месяц
- раз в неделю
- несколько раз в неделю

42. *По десятибалльной шкале насколько Вы удовлетворены своей жизнью в целом (где от 1 до 3 - это неудовлетворенность, от 4 по 7 - частичная удовлетворенность, а от 8 по 10 - полная удовлетворенность)?*

- 1 – не удовлетворен
- 2 – не удовлетворен
- 3 – не удовлетворен
- 4 – частично удовлетворен
- 5 – частично удовлетворен
- 6 – частично удовлетворен
- 7 – частично удовлетворен
- 8 – удовлетворен
- 9 – удовлетворен
- 10 – удовлетворен

Ответьте, пожалуйста, на несколько вопросов о себе

1. *Укажите Ваш пол*

1. мужчина
2. женщина

2. *Укажите Ваш возраст*

1. 13-15
2. 16-17
3. 17-18

3. *Сколько детей в Вашей семье?*

1. я один (одна)
2. у меня есть брат/сестра
3. у меня несколько братьев и сестер

4. Место проживания

- город
- село

5. С кем Вы проживаете в настоящее время?

1. живу с родителями
2. живу с одним из родителей
3. живу с бабушкой и/или дедушкой
4. живу у родственников
5. другое _____

6. Язык Вашего обучения в школе/колледже

1. казахский
2. русский
3. другой _____

7. В каком регионе вы проживаете?

- 1) Акмолинская область
- 2) Актюбинская область
- 3) Алматинская область
- 4) Атырауская область
- 5) Восточно-Казахстанская область
- 6) Жамбылская область
- 7) Западно-Казахстанская область
- 8) Карагандинская область
- 9) Костанайская область
- 10) Кызылординская область
- 11) Мангистауская область
- 12) Павлодарская область
- 13) Северо-Казахстанская область
- 14) Туркестанская область
- 15) Город Нур-Султан
- 16) Город Алматы
- 17) Город Шымкент

Благодарим вас за участие в нашем опросе!

Приложение 3

Тесты-опросники на выявление ранних признаков компьютерной зависимости у несовершеннолетних

Тесты позволяют определить уровень компьютерной зависимости учащихся образовательных учреждений разной возрастной категории.

Тесты-опросники состоят из двух блоков: первый блок заполняется учащимися, второй – родителями учащихся.

Инструкция: Внимательно прочтите десять вопросов. Каждый из них Вы должны оценить как верный или неверный. Если вопрос кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте «Да», если неверным – «Нет».

*Блок I. Тесты для обучающихся организаций образования
Вариант 1.*

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите в он-лайн больше времени, чем намеревались? (да / нет)
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети? (да / нет)
3. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети? (да / нет)
4. Замечете ли Вы, что Ваша успеваемость в школе стала хуже из-за того, что на учебу у Вас не остается времени, так как Вы слишком много времени проводите в сети? (да / нет)
5. Часто ли Вы представляете, как вновь окажетесь в Интернете? (да / нет)
6. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна? (да/нет)
7. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети Интернет? (да / нет)
8. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна? (да / нет)
9. Чувствуете ли Вы оживление, возбуждение, находясь за компьютером? (да / нет)
10. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна, с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно? (да / нет)

Вариант 2.

1. Вам приходилось просить учителей, родителей заменить хотя бы часть знаний компьютерными играми? (да / нет)
2. Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить компьютерную игру? (да / нет)
3. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере? (да / нет)
4. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали? (да / нет)
5. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой или сайта, когда приходили родители, учителя, друзья? (да / нет)
6. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, раздражительности) или просто, чтобы успокоиться? (да / нет)
7. Возникают ли у Вас головные боли после игры за компьютером? (да / нет)
8. Пренебрегаете ли Вы приемом пищи из-за компьютерной игры? (да / нет)
9. Пренебрегаете ли Вы личной гигиеной из-за компьютерной игры? (да / нет)
10. В обычной жизни чувствуете ли Вы пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером? (да / нет)

Подсчет результатов: производится специалистами, проводившими тестирование.

«Да» – 1 балл, «Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

0 – 3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости.

4 – 6 балла – средний уровень компьютерной зависимости.

7 – 10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости.

Блок II. Тесты для родителей

Вариант 1.

Ваш ребенок, ...

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер? (да / нет)

2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? (да / нет)
3. Раздражителен, груб, если его отвлекают от компьютера? (да / нет)
4. Совершает прием пищи, не отрываясь от компьютера? (да / нет)
5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? (да / нет)
6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? (да / нет)
7. Тратит много денег на компьютерные игры? (да / нет)
8. Перестал общаться с друзьями, все больше времени проводит в он-лайн? (да / нет)
9. Посещает различные запретные сайты? (да / нет)
10. Постоянно говорит о компьютерных играх, об общении в Интернете? (да / нет)

Вариант 2.

Ваш ребенок, ...

1. Испытывает раздражение при необходимости закончить игру? (да / нет)
2. Из-за компьютерной игры жертвует времяпровождением с семьей, родными? (да/нет)
3. После компьютерной игры жалуется на головные боли, возникает сухость слизистой оболочки глаз? (да / нет)
4. Высказывает желание проводить в Интернете больше времени? (да / нет)
5. Во время компьютерной игры полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры? (да / нет)
6. Из-за компьютерной игры пренебрегает питанием, личной гигиеной? (да / нет)
7. В результате систематического времяпровождения за компьютером, потерял интерес к учебе, к спортивным секциям, кружкам? (да / нет)
8. Преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми или общением он-лайн? (да / нет)
9. Проводя длительное время в Интернете, нарушает режим дня? (да / нет)
10. Предпочитает общение с виртуальными друзьями, чем с реальными? (да / нет)

Подсчет результатов: производится родителями.

«Да» – 1 балл,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

0 – 3 балла – низкий уровень компьютерной зависимости; родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно (см. рекомендации);

4 – 6 балла – средний уровень компьютерной зависимости, для решения проблемы необходима консультация специалиста (психолога);

7 – 10 баллов – высокий уровень компьютерной зависимости, чрезмерное увлечение компьютером, которое может привести к психологической зависимости ребенка; родители не могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно, поэтому необходимо обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту).

Тест на интернет-зависимость (С.А. Кулаков, 2004)

Ответы даются по пятибалльной шкале: 1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда

1. Как часто Ваш ребенок нарушает временные рамки, установленные вами для пользования сетью?

2. Как часто Ваш ребенок запускает свои обязанности по дому для того, чтобы провести больше времени в сети?

3. Как часто Ваш ребенок предпочитает проводить время в сети вместо того, чтобы провести его в кругу семьи?

4. Как часто Ваш ребенок формирует новые отношения с друзьями по сети?

5. Как часто Вы жалуетесь на количество времени, проводимые Вашим ребенком в сети?

6. Как часто учеба Вашего ребенка страдает из-за количества времени, проведенном Вашим ребенком в сети?

7. Как часто Ваш ребенок проверяет электронную почту, прежде чем заняться чем-то другим?

8. Как часто Ваш ребенок предпочитает общение в сети общению с окружающими?

9. Как часто Ваш ребенок сопротивляется или секретничает при вопросе о том, что он делает в Интернете?

10. Как часто Вы заставляли своего ребенка пробивающимся в сеть против Вашей воли?

11. Как часто Ваш ребенок проводит время в своей комнате, играя за компьютером?

12. Как часто Ваш ребенок получает странные звонки от его новых сетевых «друзей»?

13. Как часто Ваш ребенок огрызается, кричит или действует раздраженно, если его побеспокоили по поводу пребывания в сети?

14. Как часто Ваш ребенок выглядит более уставшим и утомленным, чем в то время, когда у Вас не было Интернета?

15. Как часто Ваш ребенок выглядит погруженным в мысли о возвращении в сеть, когда он находится вне сети?

16. Как часто Ваш ребенок ругается и гневается, когда Вы сердитесь по поводу времени, проведенного им в сети?

17. Как часто Ваш ребенок предпочитает своим прежним любимым занятиям, хобби, интересам других нахождение в сети?

18. Как часто Ваш ребенок злится и становится агрессивным, когда Вы накладываете ограничение на время, которое он проводит в сети?

19. Как часто Ваш ребенок предпочитает вместо прогулок с друзьями проводить время в сети?

20. Как часто Вы чувствуете подавленность, упадок настроения, нервничает, когда находится вне сети, а по возвращении в сеть все это исчезает?

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

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

Тест Такера на выявление игровой зависимости (модифицированный и адаптированный для несовершеннолетних психологом Коньгиной И.А.)

Отвечать следует, имея в виду последние 12 месяцев.

1. Играл ли ты за последний год в компьютерные игры так, что не замечал времени?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

2. За последний год, играя в компьютерные игры, нужно было тебе больше времени для того, чтобы достичь нужной степени азарта (возбуждения)?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

3. Когда ты играл накануне, возвращался ли на следующий день к той же игре, чтобы пройти незавершённые уровни?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

4. Брал ли ты деньги в долг, чтобы иметь возможность играть?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

5. Было ли у тебя когда-нибудь чувство, что у тебя могут быть проблемы с зависимостью от компьютерных игр?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

6. Можно ли так сказать, что компьютерные игры являлись иногда причиной твоих проблем со здоровьем (включая стресс и беспричинное беспокойство)?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

7. Критиковали тебя когда-нибудь за твоё пристрастие к компьютерным играм, даже если ты считал эти замечания несправедливыми?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

8. Было ли когда-нибудь твоё пристрастие к компьютерным играм причиной твоих проблем?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

9. Возникало ли у тебя когда-нибудь чувство вины за то, как ты играешь, или за то, что происходит во время игры?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

ПОДСЧЁТ БАЛЛОВ

«НИКОГДА» – 0

«ИНОГДА» – 1

«ЧАЩЕ ВСЕГО» – 2

«ПОЧТИ ВСЕГДА» – 3

Баллы за ответы на все 9 вопросов суммируются.

0 баллов – нет никаких негативных последствий от компьютерной игры.

3–7 баллов – человек играет в компьютерные игры на уровне, который может привести к негативным последствиям.

8–21 баллов – человек играет на уровне, ведущим к негативным последствиям; возможно, контроль над пристрастием к компьютерным играм уже потерян – чем выше результат, интенсивнее игра, тем серьёзнее могут быть проблемы; высока вероятность патологического гемблинга (формирования зависимости).

*Тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков
(в модификации Коньгиной И.А.)
(Никитина, Егоров, 2005 год)*

Дополнительные сведения:

1. Пол: М Ж

2. Возраст: 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18 _____

3. Образование: ученик _____ класса.

4. Увлечение, хобби: есть нет

5. Чем, помимо учёбы вы любите заниматься.

6. Есть ли у вас младшие/старшие братья/сёстры. _____

7. Материальное положение: ниже среднего, среднее, выше среднего.

8. Жилищные условия:

- а) отдельная комната;
- б) свой собственный уголок в комнате;
- в) со мной вместе проживают;

- г) общежитие;
- д) съёмная квартира.

9. Есть ли у членов семьи вредные привычки:

- а) алкоголь;
- б) табакокурение;
- в) наркотики;
- г) азартные игры;
- д) другое _____

10. В свободное время вы вместе с членами вашей семьи:

- а) играете в компьютерные игры;
- б) посещаете Интернет.

11. С какого возраста вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):

До 7 лет, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22 ...

12. Сколько раз вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть):

- а) 1 раз в неделю;
- б) 3-4 раза в неделю;
- в) каждый день;
- г) один раз в месяц;
- д) другое _____

13. Сколько времени вы тратите на компьютерную игру, Интернет, (нужное подчеркнуть):

- а) 1-2 часа;
- б) 3-4 часа;
- в) 5-6 часов;
- г) более 6 часов.

14. Какие ролевые компьютерные игры вы предпочитаете? (выбрать не больше двух)

- а) игры, в которых вы смотрите глазами своего героя;
- б) игры, в которых вы смотрите на своего героя со стороны;
- в) руководительские игры.

15. Какие не ролевые компьютерные игры вы предпочитаете (выбрать не более двух)?

- а) аркады;
- б) головоломки;
- в) игры на быстроту реакции и сообразительность;
- г) традиционные азартные игры (рулетка, казино и т.д.).

16. Возвращаетесь ли вы на другой день к игре, чтобы отыгаться?

- а) никогда;
- б) иногда;
- в) чаще всего;
- г) почти всегда.

17. В Интернете вы предпочитаете (выбрать не больше двух):

- а) виртуальную реальность;
- б) социальные сети (какие);
- в) ICQ (чаты);
- г) USENET(конференции);
- д) сетевые игры (нужное подчеркнуть: бродилки, аркады, квесты, гонки, стрелялки, РПГ, стимуляторы);
- е) _____

18. Когда вы играете (компьютерные игры, Интернет – нужное подчеркнуть), то испытываете:

- а) эйфорию;
- б) радость;
- в) облегчение;
- г) азарт;
- д) расслабление.

19. Как часто вы замечаете, что играете, или находитесь в Интернете больше запланированного времени?

- а) иногда;
- б) редко;
- в) часто;
- г) очень часто;
- д) всегда;
- е) это ко мне не относится.

20. Вы предпочитаете играть:

- а) один;
- б) с друзьями.

21. Если вы находитесь в компьютерном клубе, интернет-кафе, то это для того чтобы:

- а) пообщаться;
- б) поиграть;
- в) самоутвердиться;
- г) найти нужную информацию;
- д) расслабиться.

22. Как относятся близкие (родители, друзья) к вашему увлечению?

- а) играют вместе со мной;
- б) положительно;
- в) нейтрально;
- г) отрицательно;
- д) резко отрицательно.

23. Что вы испытываете, когда долго не играете или не находитесь в Интернете?

- а) беспокойство;
- б) раздражительность;
- в) чувство дискомфорта;
- г) чувство подавленности;

- д) ощущение пустоты;
 е) другое _____.

24. Как часто вы откладываете встречи с друзьями и личные дела из-за компьютерных игр, Интернета?

- а) иногда;
 б) редко;
 в) часто;
 г) очень часто;
 д) всегда;
 е) это ко мне не относится.

25. Являются ли компьютерные игры, Интернет причиной проблем с учёбой?

- а) иногда;
 б) редко;
 в) часто;
 г) очень часто;
 д) всегда;
 е) это ко мне не относится.

26. Возникают ли у вас в последнее время какие-либо признаки ухудшения здоровья (выбрать не более трёх).

- а) беспокойный сон;
 б) бессонница;
 в) боль в кистях рук;
 г) сухость, жжение глаз;
 д) боли в спине;
 е) онемение пальцев рук;
 ж) головная боль;
 з) другое _____

27. В реальной жизни вам свойственны (выбрать не более четырёх):

- а) тревожность;
 б) депрессия;
 в) одиночество;
 г) недовольство окружающими;
 д) недовольство собой;
 е) невозможность расслабиться.

Обработка результатов

Осуществляется путём подсчёта совпадений ответов испытуемого с помощью ключа.

Баллы ВОПРОСЫ

Баллы	ВОПРОСЫ									
	2г	-	6а	-	9е	0б	-	4е	5е	-
1	2а	3а	6б	8б,в,г	9а,б	0а	-	4а,б	5а,б	26а,б,в,г,д,е,ж,з
2	2б	13б	16в	18а,г	19в	-	23а,б,в,г,д	24в	25в	-
3	2в	3в	6г	-	9г	-	-	4г	5г	-

4	-	3г	-	-	9д	-	-	4д	5д	-
---	---	----	---	---	----	---	---	----	----	---

Приложение 4

Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости

1. Придерживайтесь демократического стиля воспитания в семье, который в наибольшей степени способствует воспитанию в ребенке самостоятельности, активности, инициативы и ответственности.
2. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если Вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в Вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.
3. Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами.
4. Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном.
5. Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям (чтобы он чувствовал радость от этого), а также приобщать ребенка к домашним делам.
6. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Приглашать чаще друзей ребенка в дом.
7. Не нужно ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить.

Приложение 5

Тематические выступления на родительском собрании

«Подросток и компьютер. Опасная грань»

Многие конфликтные ситуации школьного возраста – идентификация себя с определёнными типами людей, страх отвержения, выбор личностного сценария – подростку удаётся решить при помощи компьютерной игры или интернет-активности.

Опыт наблюдения и лечения подростков с ПК и интернет-зависимостями, который имеется у сотрудников государственного научного центра социальной и судебной психиатрии им. В.П. Сербского Росздрава Н. Вострокнутова и Л. Перегожина показал, что онлайн-коммуникация имеет деперсонифицирующий эффект, т.е. даёт возможность ребёнку присутствовать при диалоге других, не вмешиваясь в него, оставаться незамеченным.

Такая коммуникация в режиме реального времени позволяет менять имена и роли, создавать разные виртуальные образы, У ребёнка возникает потребность в такого рода самореализации, что очень часто приводит к зависимости. В результате подросток с зависимостью от ПК-игр и онлайн общением с друзьями

по сети становится проблемным ребёнком для семьи. Бесцельное времяпровождение вызывает озабоченность у родителей. Сам же подросток, как правило, убеждён, что никакой зависимости у него нет. Веские аргументы об увеличении времени на игру, о смене настроения вне игры вплоть до скуки и пустоты, постоянное желание бросить всё и вновь начать играть, почти полная утрата интересов к семейной и школьной жизни, снижение учебной успеваемости – всё это не имеет для него определяющего значения.

Спектр социально-психологических отклонений в значимых для ребёнка сферах жизнедеятельности и основные расстройства возрастного психического развития.

Семья:

- отклонения в семейных взаимоотношениях;
- материнская депрессия;
- излишняя тревожность родителей;
- неопределённость родительских требований;
- постоянные внутрисемейные конфликты с вовлечением в них ребёнка;
- противопоставление родительских и семейных ценностей ценностям ребёнка.

Школа:

- учебная неуспешность и конфликты с учителями;
- частая смена школ в связи с конфликтными ситуациями;
- неприятие одноклассников;
- экстернатное обучение.

Межличностные отношения:

- отвержение сверстниками;
- привлекательность и давление субкультуры ПК-игр и онлайнобщения;
- вовлечённость в виртуальное сообщество с принятием его ценностей, языка, отличительных знаков.

У таких подростков имеются отдельные характерные признаки психических расстройств:

- появление задержанного развития;
- личностный инфантилизм;
- расстройства привязанности;
- синдром дефицита внимания и гиперактивности;
- аддиктивное поведение;
- расстройства научения, определяющие своеобразие интеллектуального развития (дислексические проблемы при хороших компьютерных навыках).

Признаки зависимости с характерными особенностями психического состояния:

- поглощённость общения с друзьями по сети;
- сверхценное отношение к ПК-играм;

- изменение эмоциональности подростка. Возникновение восхищения,
- радости, досады в игровом пространстве и утрата чувств удовольствия, любознательности вне игровой ситуации;
- снижение познавательной активности и мотивации в ситуациях, не связанных с компьютерными играми;
- избирательные расстройства научения (проблемы дислексии, пространственной ориентировки);
- инфантилизм, как личностная незрелость; расстройства сна, боли и напряжение в мышцах.

Основные признаки интернет-зависимости:

- чрезмерное, ничем не мотивированное злоупотребление временем работы в сети, не связанное с профессиональной, научной или иной созидательной деятельностью;
- использование Интернета как преобладающего средства общения;
- создание и эксплуатация виртуальных образов, крайне далёких от реальных характеристик;
- влечение к интернет-играм и создание вредоносных программ (без какой-либо цели);
- субъективно воспринимаемая невозможность обходиться без работы в сети.

Все эти признаки ПК-зависимости могут сочетаться с серьёзными патологическими расстройствами личности, которые определяют устойчивость аддикции. При условии обнаружения родителями ребёнка подобных симптомов, необходимо обратиться к специалисту.

«Влияние компьютера на здоровье ребёнка»

Подавляюще большинство современных детей и подростков активно вовлечено в мир компьютерных технологий. Без умения пользоваться данными технологиями ребёнок не сможет состояться, не сможет достичь определённого положения в современном мире.

Дети, достаточно быстро осваивая новые компьютерные технологии, используют их не только для достижения конкретной практической цели (поиск необходимой информации, набор текста, создание презентации), но и для свободного времяпрепровождения (игры, чаты, интернет-сайты). Виртуальная реальность очень быстро поглощает ребёнка целиком, и он становится зависимым.

Основные признаки компьютерной зависимости и рекомендации для родителей:

1. Увлеченность на стадии освоения

Признаки:

- Долгое сидение у компьютера.

- Высокая концентрация внимания
- Эмоциональное возбуждение во время и после игры.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Настаивать на соблюдении временного режима (количество времени, которое ребёнок может проводить за компьютером без ущерба для здоровья).
- Предложить ребёнку что-то более интересное.
- Переключить его на другой вид деятельности (помощь по дому, выполнение важного поручения и т.д.).
- Ненавязчивая цензура компьютерных игр (сайтов в Интернете), в которые играет ребёнок.

2. Состояние возможной зависимости.

Признаки:

- Сильная погружённость в игру (или Интернет), нахождение за компьютером более 3-х часов в день.
- Снижение интереса к учёбе, падение успеваемости.
- Негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре в компьютерные игры.
- Сужение круга общения (разговоры только о компьютере).
- Потеря аппетита, плохой сон, жалобы на головные боли, проблемы с желудком.

Что необходимо предпринимать родителям:

- Осуществлять ненавязчивый контроль за другой деятельностью ребёнка (посещение кружков, секций, участие в общественной жизни класса или школы).
- Настаивать на соблюдении временного режима нахождения ребёнка за компьютером.
- Не позволять ребёнку выходить в Интернет бесконтрольно.
- Больше общаться с ребёнком, вовлекая его в процесс решения реальных проблем.
- Обращение к психологу, специалисту по нехимическим зависимостям.

3. Выраженная зависимость

Признаки:

- Ребёнок не контролирует себя.
- Явная эмоциональная неустойчивость (при нежелательном прекращении игры может бурно реагировать, или не реагировать никак, выглядеть так, словно погружён сам в себя).
- Уходы из дома с целью поиграть в компьютерные игры у друзей или в компьютерном клубе.

- Угасание интереса к общению, полная замена друзей компьютером.
- Что необходимо предпринимать родителям:
- Ребёнок нуждается в квалифицированной помощи специалиста, т.к. в дальнейшем очень быстро может перейти на стадию клинической зависимости, при которой помощь оказывается врачом-психиатром в стационаре.

Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребенка – личный пример самих родителей!

Значение игры в жизни ребёнка

Игры нужны детям как воздух, и школьникам тоже. В игре формируется не только активный, жизнеутверждающий, эмоциональный настрой, но и умения принимать решения в непредсказуемых, каждый раз меняющихся ситуациях, где взаимодействуют несколько человек. У ребёнка развивается способность соблюдать и принимать различные «роли», что обеспечивает гибкость в общении, лучше понимать собеседника, его чувства и переживания, развивается умение следовать общепринятым нормам и правилам. В итоге, поведение становится более уверенным, непосредственным и гибким, что позволяет ребёнку избегать ненужных конфликтов и напряжений. Игра с детьми весьма эффективна с 5 до 10 лет.

Иначе дело складывается, если родители не только не играют с детьми, но и вообще не допускают в отношении с ними открытости, откровенности, непосредственности – только запреты, строгости и наказания по любому поводу. Ребёнок привыкает делать всё исподтишка, а то и озлобляется, становится недружелюбным и агрессивным, восполняет в играх со сверстниками то, что запрещают дома. И «вредность» ребёнка не уменьшается, а увеличивается, перерастая в подростковом возрасте в открытую враждебность к окружающим.

Есть у современных детей ещё один вид проведения досуга – компьютерные игры и интернет-чаты. Ребёнок с удовольствием окунается в виртуальный мир, который гораздо ярче и красочнее реального. Родители нередко разделяют и поощряют новое увлечение своих детей, не замечая, как их дети всё больше и больше становятся зависимыми от виртуальной реальности, отдавая предпочтение экранным героям, а не настоящему, живому общению с друзьями. Дети начинают вести себя как настоящие наркоманы. Оставаясь один на один с компьютерным героем, ребёнок останавливается на стадии манипуляции с объектами. В дальнейшем принцип манипулятивного общения он использует и в ситуациях реального общения с окружающими.

Психологи единодушно считают, что не нужно лишать ребёнка компьютерных игр вообще. Запреты не решают проблемы. Необходимо разумное сочетание: грамотный подбор компьютерных игр, соответствующих возрасту

ребёнка и обязательное присутствие в его жизни настоящих, реальных, интересных, подвижных игр со сверстниками.

Подвижных игр должно быть больше. Главное не в том, строги родители или снисходительны, а в том, насколько они доброжелательны и терпимы, способны ли вступать с детьми в открытый диалог, принимать критику в свой адрес и делать соответствующие выводы. Это и есть обратная психологическая связь, без которой развитие детей будет обеднено, а то и разрушено. Не только родители воспитывают детей, но и дети воспитывают родителей, их умение сопереживать и сочувствие.

Детское одиночество

Первое чувство одиночества может возникать в период детства. Это происходит у ребёнка тогда, когда он приходит к выводу, что отдельное существо. Когда внешнее окружение и внешние цели, которые ставит перед собой ребёнок, подводят его, мир вокруг начинает рушиться, и ребёнок оказывается наедине с внутренней пугающей пустотой – один.

Выбор между внутренней и внешней целью у ребёнка формируется при активном участии окружающих его людей. Чем больше выбор ограничивается искусственными требованиями извне (родители, педагоги и др.), тем больше нарастает внутреннее напряжение, неудовлетворённость. Например, когда учат музыке при отсутствии музыкальных способностей.

Напряжение переходит в чувство вражды и агрессии. Но тревога, враждебность не допускаются в сознание ребёнка, вытесняются у поля внимания внутренней реальности. Ребёнок учиться принимать навязанную цель и формировать защитное поведение. Каждая форма такого поведения носит оттенок социальной желательности. Но чувство оторванности и покинутости у ребёнка остаётся. Поэтому даже при успешном достижении ложных навязанных целей ребёнок глубоко внутри ощущает одиночество. Для решения данной проблемы взрослым совместно с психологом необходимо помочь ребёнку.

Как это сделать?

Во-первых, изменить отношение ребёнка к своему одиночеству. Помочь ему посмотреть на одиночество как на ожидание перемен, возможность осмыслить прошлое. Здесь важно не оставлять ребёнка наедине с самим собой – одиноким, а пытаться общаться с ним на его языке. Спросить ребёнка, где он чувствует себя наиболее одиноким – среди людей или наедине с собой.

Во-вторых, помочь ребёнку изменить отношение к себе. Указать ему на его способности, помочь развить их, чтобы привлечь к себе других детей. В результате ребёнок станет более привлекательным, сможет вступать в отношения, чтобы отдавать, а не брать.

В-третьих, научить ребёнка общаться с людьми, для которых привлекательны его цели. Научить его интересоваться целями других детей.

Приложение 6

Тематическая беседа для педагогов «Причины возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних»

За последние десять лет средства мультимедиа превратились в существенный фактор индивидуального развития и трансформации личности.

Среди многих проблем, стоящих перед российским образованием, одно из важных мест занимает проблема возникновения аддиктивного поведения у несовершеннолетних в образовательной среде.

Аддиктивное поведение (от англ. Addiction – пагубная привычка, порочная склонность) – одна из форм отклоняющегося, девиантного поведения с формированием стремления к уходу от реальности. Такой уход осуществляется путём искусственного изменения своего психического состояния при помощи различных средств: химических (алкоголь, табакокурение, наркотики) и нехимических (компьютерная, интернет, теле и телефонная, игровая) зависимостей. Аддиктивное поведение является переходной стадией и характеризуется изменениями в поведении ребёнка, который «кричит» о необходимости оказать ему экстренную помощь. Нередко нарушения в поведении ребёнка становятся такими глубокими, что начинают носить криминальный характер.

Решая важную задачу по предупреждению возникновения аддикции у несовершеннолетних психологи, педагоги, социальные педагоги образовательного учреждения тем самым создают условия для сохранения психологической безопасности образовательной среды.

Ребёнок может быть зависим от различных форм поведения и это находит подтверждение в нашей повседневной жизни. Как правило, классные руководители и педагоги конкретного образовательного учреждения знают тех детей, которые слишком много времени проводят в Интернете, или чрезмерно увлекаются тренировками, или всё свободное время и не только его тратят на компьютерные игры, или буквально не отходят от телевизора.

По мнению медицинских работников, а в частности врачей-наркологов и психиатров, нехимические аддикции встречаются довольно часто и по своим последствиям они так же опасны, как и химические зависимости.

Одной из причин формирования нехимических аддикций у несовершеннолетних являются нарушения во внутрисемейных отношениях.

Поэтому при подборе средств и методов по предупреждению возникновения аддиктивного поведения необходимо учитывать все факторы, а к процессу профилактических мероприятий активно привлекать родителей

ребёнка. Риск формирования аддиктивного поведения у несовершеннолетних происходит при соотношении характерологических особенностей, личностных свойств и социальных факторов. Педагогам-психологам организаций образования необходимо иметь соответствующий инструментарий для определения наличия аддикции у несовершеннолетних. В этот инструментарий в обязательном порядке должна входить диагностика по определению характерологических особенностей личности, опросники и тесты по определению степени нехимической аддикции у ребёнка.

Имеется ряд причин, по которым ребёнок приходит к аддиктивному поведению:

1. Любопытство.
2. Следование правилам взаимоотношений в группе сверстников (быть как все).
3. Лёгкая форма общения (уход от реального общения к виртуальному).
Снижение чувства ответственности.
4. Уход от неприятных эмоций
5. Сопротивление требованиям окружающих (назло учителю, родителям и т.д.).

В результате ребёнок откладывает решение важных для себя проблем на потом, достигая комфортного состояния здесь и сейчас путём аддиктивной реализации. Другими словами, меняется личность подростка.

Наличие одной аддикции, как правило, ведёт к возникновению другой, либо к психическим отклонениям. Например, Интернет-аддикция у несовершеннолетнего не считается официальным диагнозом, а часто является симптомом других серьёзных проблем в жизни ребёнка (трудности в общении, депрессии и т.д.). Психолог Эрик Штайн считает, что одна из задач растущей личности – научиться отличать фантазию от реальности, совершаемого в воображении от совершаемого на самом деле.

Зависимая аддиктивная личность имеет общие характерные черты в реальной жизни:

- Отсутствие самоконтроля и самостоятельности.
- Признаки навязчивости.
- Неумение сказать «нет».
- Боязнь быть отвергнутым.
- Болезненное восприятие критики.
- Физическое истощение (головные боли, бессонница, расстройства желудочно-кишечного тракта, снижение уровня зрения, боли в спине и суставах).

- Психическое истощение (дефицит внимания, снижение функции памяти, тревожные и депрессивные расстройства).
- Материальное и духовное обнищание.
- Для создания психологической безопасности в образовательной среде такого рода аддикции несут косвенные потери:
 - Снижение уровня общей успеваемости.
 - Распространение субкультуры аддиктивного поведения в среде несовершеннолетних.
 - Искажение социальных и позитивных ценностей среди учащихся.
 - Ухудшение обстановки в образовательной и микросоциальной среде.

В настоящее время системность и эффективность мер по предупреждению психосоциальных расстройств, к которым относится аддиктивное поведение несовершеннолетних, связанное с компьютерной, игровой, Интернет, зависимостью, поможет педагогам, психологам, социальным педагогам, специалистам сферы психического здоровья адекватно оценить возможности первичной профилактики.

Особенности мер по предупреждению возникновения аддиктивного поведения:

1. Меры первичной профилактики, используемые в социокультурном контексте (культура использования масс-медиа и высоких технологий);
2. Исследование многочисленных причин психо-социальных расстройств, отличающихся по происхождению, последствиям, механизмам действия и временным параметрам.
3. Профилактическая деятельность должна отражать понимание того, что решающим фактором является поведение ребёнка.

Для эффективного предупреждения формирования аддиктивного поведения среди несовершеннолетних изменения необходимы не только в поведении и установках отдельных детей, но и в социальных системах, каковыми являются организации образования.

Использование системы первичной профилактики аддиктивного поведения среди несовершеннолетних, как одна из задач создания психологической безопасности образовательной среды сводится к воспитанию разносторонней гармоничной личности. Чем богаче духовный мир подростка, тем меньше вероятность развития любой зависимости.

Программа психолого-педагогической профилактики игровой зависимости среди подростков и молодежи организаций образования

Актуальность проблемы игровой зависимости.

В современном мире становится все более актуальной проблема возникновения новых форм психической патологии, обусловленных масштабными социальными переменами и применением современных телекоммуникационных и информационных технологий. Компьютеры и информационные системы находят применение во многих областях человеческой практики, оказывая воздействие на психические процессы и трансформируя не только отдельные действия, но и человеческую деятельность в целом.

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения растёт число людей, увлекающихся компьютерными играми, с подавляющим преимуществом среди них подростков и юношества. Международное сообщество признало наличие «игровой угрозы» и ввело в реабилитационную практику специальный медицинский термин данному виду зависимости – **лудомания** (Международный код F 63.0).

Этому виду зависимости могут быть подвержены люди любого возраста.

Но особенно остро сегодня стоит вопрос об изучении закономерности и динамики формирования поведенческих расстройств у несовершеннолетних, страдающих от компьютерной и игровой зависимости, а также разработке мер ее профилактики. Повышение агрессивности информационной среды вызвало необходимость формирования системы мер по профилактике, обеспечивающих устойчивость к воздействию технологий манипулирования сознанием не только у учащихся, но и у их родителей и педагогов.

В соответствии с установкой ВОЗ выделяются направления профилактики: первичная, вторичная.

Под первичной профилактикой подразумевается комплекс мероприятий, направленных на предупреждение психических заболеваний у психически здорового человека.

Под вторичной профилактикой следует понимать мероприятия по более раннему выявлению уже начавшегося заболевания, его лечения, с тем, чтобы прервать патологический процесс на начальных стадиях, не допустить острых форм болезни, не допустить перехода в хроническое рецидивное состояние.

Исходя из этого, первичная профилактика обеспечивает наиболее высокое качество деятельности. Если первичная профилактика осуществляется различными специалистами, то достигается наиболее полный результат. Поскольку вторичная профилактика осуществляется при наличии ущерба, уже нанесённого болезнью, ее конечный результат может быть менее полным, чем при первичной профилактике.

Первичная профилактика игровой зависимости – это комплекс профилактических и воспитательных психолого-педагогических мероприятий, обеспечивающих устойчивость к агрессивному воздействию информационной среды, позволяющий предупредить угрозы формирования зависимости среди несовершеннолетних.

Целевая аудитория программы профилактики игровой зависимости:

Данная программа рассчитана на подростков и молодежь в возрасте от 12 до 17 лет при активном содействии и участии педагогов-специалистов ОУ, родителей несовершеннолетних и реализуется непосредственно на базе учебного заведения.

Цели программы профилактики игровой зависимости:

Предупредить формирование зависимого (от игры и компьютера) поведения среди подростков и молодежи 12-17 лет путем пропаганды здорового образа жизни, формирования «антизависимых» установок, изменения ценностного отношения несовершеннолетних к данной проблеме и формирования личной ответственности за своё поведение.

Повысить информационную компетентность в данном вопросе ближайшего социального окружения несовершеннолетних, а именно родителей и педагогов – специалистов ОУ.

Задачи программы профилактики игровой зависимости:

1. Предоставление информации несовершеннолетним и их ближайшему социальному окружению о негативных последствиях игровой зависимости.
2. Формирование «антизависимых» установок в среде несовершеннолетних, призывающим к пропаганде здорового образа жизни среди всех участников образовательного процесса.
3. Развитие психологических навыков необходимых для формирования личной ответственности за своё поведение.

Принципы реализации программы:

1. Принцип доступности (соответствие методов реализации индивидуальным и возрастным особенностям участников),
2. Принцип индивидуализации (личностно-ориентированный подход).
3. Принцип разносторонности воздействий (основан не только на

психолого-педагогической коррекции учебной деятельности и досуга несовершеннолетнего, но и на включении его в общественную деятельность, коррекцию взаимоотношений в семье).

4. Принцип деятельностного подхода (через систему мероприятий участники включаются в различные виды деятельности, что обеспечивает создание ситуации успеха для каждого).

5. Принцип комплексности, системности и последовательности.

Структура программы:

В зависимости от основных объектов профилактического воздействия, можно выделить следующие направления работы: работа с несовершеннолетними, работа с педагогами – специалистами ОУ, работа с родителями.

1. Работа с несовершеннолетними включает в себя:

– диагностику по выявлению наличия признаков компьютерной и игровой зависимости, где опросники на интерне-зависимость (Кулаков, 2004 г.) и тест Такера на выявление игровой зависимости целесообразно использовать для групповой экспресс-диагностики, а тест на интернет-аддикцию (зависимое поведение) для подростков (в модификации Коньгиной И.А.) (Никитина, Егоров, 2005 год) для детальной диагностики (в индивидуальном консультировании);

– тематический классный час «компьютер: за и против» (для подростков 12–14 лет);

– цикл тренинговых занятий «Живое общение» (для подростков 14-17 лет);

– конкурсы для реализации творческого потенциала учащихся (для подростков 12–17 лет) (конкурс на лучший коллаж «Я и моя жизнь», конкурс на лучший рисунок «Жизнь в реале», конкурс на лучший плакат и слоган).

2. Работа с родителями включает в себя:

– тематические выступления на родительских собраниях;

– индивидуальное (семейное) консультирование по вопросам и проблемам, связанных с игровой зависимостью)

3. Работа с педагогами – специалистами ОУ включает в себя тематическое выступление на методическом совете ОУ .

Формы и методы работы. В ходе реализации программы используются методы когнитивно-поведенческой, арт-терапии, телесно-ориентированной терапии, ролевых игр, групповых дискуссий.

Программа представляет собой цикл встреч с группами подростков (в формате учебного класса) с периодичностью (от 1 раза в неделю до 1 раза в месяц) в течение 5–6 встреч, с длительностью одного занятия – 1 академический час. Встречи с родителями и педагогами – специалистами

проводятся по запросу конкретного ОУ в объёме, с периодичностью и сроками, согласованными с администрацией организации образования.

*Материалы к тематическому классному часу
«Компьютер. За и против» (для учащихся 12–14 лет)
По методическим разработкам А. Лопатиной*

Для чтения и обсуждения с детьми

В плену у компьютера

- Володенька, погуляй во дворе. Денек-то какой славный, солнечный,
- предложила мама.
- Завтра пойдем на рыбалку, я же тебе давно обещал,
- раздался голос папы.

Володя сидел у компьютера и молчал, отвечать было некогда. Армия инопланетян вторглась на Землю. Летающие тарелки кружили в воздухе. Володе выдали новое мощное оружие!

- Что ты, внук, прилип к компьютеру? На улицу третий день не выходишь. Выключай свой ящик, пойдем на рынок. Поможешь мне,
- послышался голос бабушки.
- Ба, отстань, – попросил мальчик.
- У меня земля погибает. Инопланетяне ворвались в город.
- Я сейчас выключу электричество и всех твоих врагов сразу убегу, – рассердилась бабушка.

«Что делать? Если бабушка выключит электричество, я не успею закончить игру. Помогите, вы же самый умный»,

- умолял Володя компьютер. Мальчику показалось, что компьютер понимает его. Картина улицы приблизилась. Из-за угла показался инопланетянин. Он рогами вышиб из рук мальчика оружие, и выпустил в него ядовитую струю. Володя словно провалился сквозь стену.

Дальнейшие события Володя помнил с трудом. Он бегал, стрелял, кого-то спасал. Очнулся мальчик возле старинной крепости. Володя страшно устал и лег на траву возле каменной стены.

«Странно, здесь нет запахов», – подумал Володя. Мальчик вспомнил, как сладко пахнут цветы.

- Нельзя лежать. В правилах игры этого нет,
- раздался металлический голос компьютера.
- Но я хочу полежать на травке,

– возразил Володя. – Хотя на твоей траве лежать неинтересно. Она искусственная. Нет жуков, муравьев, разных цветочков. Даже разглядывать нечего.

– Разглядывать траву не нужно, – возразил металлический голос.

– Создай свою армию, дерись...

– Я больше не хочу драться. Если бы ты знал, как хорошо на речке летом, в воде плескаться.

– Не понимаю, – перебил мальчика компьютер, – от воды все портится.

– Здорово смотреть на костер. Пламя играет, сверкает, – вспомнил мальчик.

– Не понимаю, где пламя?

– заволновался металлический голос.

– Я просто мечтаю,

– объяснил Володя.

– Мечтаю поехать на рыбалку.

– Ты должен драться...,

– голос компьютера задрожал и попросил:

– Расскажи мне про рыбалку.

– Я уже сто лет не был на рыбалке. Все с тобой играл.

– Этого не может быть. Тебя не было сто лет назад, а мне всего два года, – возразил компьютер, но мальчик только рукой махнул в ответ.

Голос замолчал. Перед глазами Володи начали появляться картинки, одна интереснее другой: гробницы с сокровищами, подводные царства, космические станции. Мальчик закрыл глаза и стал вспоминать запах маминых духов.

Вдруг все закружилось, и Володя увидел над собой испуганные лица мамы, папы и незнакомой женщины в белом халате.

– Спасибо, доктор, что привели его в чувство, – встревожено сказала мама.

– Не волнуйтесь, обморок прошел, – ответила доктор. – Пусть посидит дома.

Володя испуганно подскочил:

– Нет, я не хочу сидеть дома, папа обещал, что мы завтра на рыбалку поедem.

– Но ты слишком слабый, – попыталась возразить доктор.

– Слово мужчины нарушать нельзя, – подмигнул папа сыну.

Компьютерная зависимость: вопросы для беседы

- Почему мальчик не мог оторваться от компьютера?
- Почему мальчику стало скучно жить в компьютерном мире?
- Расскажи о том, что человек не может сделать без компьютера.

- Расскажи о том, что компьютер не может дать человеку.
- Легко ли тебе прервать интересную игру на компьютере, если надо делать другие дела?
- Что надо делать, чтобы, играя не уйти «во внутрь компьютера» и не забыть о реальной жизни?

Психологический тренинг для учащихся «Живое общение»

Встреча 1

«Давайте общаться»

Цель: привитие навыков конструктивного общения в классе, группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Основные методы: элементы драмы и арт-терапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

Разминка: время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим учащимся (по часовой стрелке). Информационная составляющая для учащихся по теме о преимуществах «живого» общения.

Игра «Похожие и разные».

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

Время: примерно 10 минут.

Инструкция: Ребята, сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

Комментарий для ведущего: при желании игру можно повторить с другими участниками.

Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего.

Заключительная часть:

Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее» По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

Встреча 2

«Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников»

(развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков)

Разминка

Приветствие. Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Серёжа, привет заяц».

Упражнение «Слушаем тишину». Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

Игра «Перебежки». Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определённые мимические знаки, например подмигивают, что означает «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнёра положить ему руки на плечи. Удерживать партнёра с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определённый азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, чёрные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части тренинга проходит обсуждение всего занятия.

Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

Встреча 3
«Давайте говорить»

Разминка. Приветствие.

Игра «Загадки по картинкам». Всем участникам выдаётся по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

Упражнение «Правда – неправда». Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти).

После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

Игра «Муха смеётся». Развитие творческого мышления. Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол, который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части тренинга проводится обсуждение всего занятия.

Позитивная виртуальность

Участникам тренинга предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите своё место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте её для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь

пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведёт к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одшевляйте компьютер. Проводите чёткую границу между виртуальной реальностью и жизнью:

- между собой и компьютером;
- между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером и своими представлениями.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

- доступность достижения цели, отсутствие препятствий к её удовлетворению;
- возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и
 - возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;
- желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

3. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

4. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

5. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда

вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

*Техника независимого вхождения в виртуальную реальность
Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач,
дающий небывалый простор для творчества на пути достижения
истинной, реальной цели.*

Техника «Я-высказывание»

«Я использую компьютер как один из способов развития. Мои способности развиваются при помощи компьютера и продолжают развиваться без компьютера. Компьютер помогает мне решить задачу, усиливает моё действие. Компьютер не заменяет моих собственных действий, он их совершенствует. Компьютер не устраняет препятствия к моей цели, он помогает их преодолеть, дополняя мои усилия. Используя компьютер, я расширяю свой выбор. Мой компьютер упрощает мои действия, но не упрощает моих целей.

Компьютер не заменяет радостей моей жизни, он помогает сделать эти радости разнообразнее.

Я пользуюсь результатами работы за компьютером в реальности».

Встреча 4

Групповое упражнение «Дерево успеха»

Цель: развитие сплочения и взаимопонимания.

Необходимые материалы: цветная бумага, ножницы, клей, цветные фломастеры и маркеры, ватман, скотч.

Ведущий предлагает участникам тренинга выбрать цветной лист, обвести карандашом свою ладошку, вырезать её. Нужно на ладони написать свое имя. Затем дети и родители обмениваются ладошками. Далее каждый участник пишет свое пожелания или комплимент на одном из пальцев ладошки. После этого ладошки снова возвращаются к своим прежним владельцам. Затем по команде ведущего каждый участник тренинга прикрепляет свою ладошку к ватману, на котором изображён символический ствол «дерева успеха».

Совместное обсуждение. Что понравилось, что не понравилось? Что было самым неожиданно приятным? Что заставило задуматься? Какие ощущения вызвала эта совместная деятельность?

Завершение тренинга. Упражнение «прощание». Все садятся в круг и по очереди желают друг другу что-нибудь хорошее на прощание.

*Памятка для обучающихся об информационной безопасности детей
НЕЛЬЗЯ!!!*

1. Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящие имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей);
2. Открывать вложенные файлы электронной почты, когда не знаешь отправителя;
3. Грубить, придираться, оказывать давление - вести себя невежливо и агрессивно;
4. Не распоряжайся деньгами твоей семьи без разрешения старших – всегда спрашивай родителей;
5. Не встречайся с Интернет-знакомыми в реальной жизни – посоветуйся со взрослым, которому доверяешь.

ОСТОРОЖНО!!!

1. Не все пишут правду. Читаешь о себе неправду в Интернете – сообщи об этом своим родителям или опекунам;
2. Приглашают переписываться, играть, обмениваться – проверь, нет ли подвоха;
3. Незаконное копирование файлов в Интернете – воровство;
4. Всегда рассказывай взрослым о проблемах в сети - они всегда помогут;
5. Используй настройки безопасности и приватности, чтобы не потерять свои аккаунты в соцсетях и других порталах.

МОЖНО!!!

1. Уважай других пользователей;
2. Пользуешься Интернет-источником - делай ссылку на него;
3. Открывай только те ссылки, в которых уверен;
4. Общаться за помощью взрослым – родители, опекуны и администрация сайтов всегда помогут;
5. Пройди обучение на сайте «Сетевичок» и получи паспорт цифрового гражданина!

*Информационная памятка для обучающихся для размещения на
официальных интернет-ресурсах*

С каждым годом молодежи в интернете становится больше, а школьники одни из самых активных пользователей Интернета. Между тем, помимо огромного количества возможностей, интернет несет и проблемы. Эта памятка должна помочь тебе безопасно находиться в сети.

Компьютерные вирусы

Компьютерный вирус - это разновидность компьютерных программ, отличительной особенностью которой является способность к размножению. В дополнение к этому, вирусы могут повредить или полностью уничтожить все файлы и данные, подконтрольные пользователю, от имени которого была запущена зараженная программа, а также повредить или даже уничтожить операционную систему со всеми файлами в целом. В большинстве случаев распространяются вирусы через интернет.

Методы защиты от вредоносных программ:

1. Используй современные операционные системы, имеющие серьезный уровень защиты от вредоносных программ;

2. Постоянно устанавливай пачти (цифровые заплатки, которые автоматически устанавливаются с целью доработки программы) и другие обновления своей операционной системы. Скачивай их только с официального сайта разработчика ОС. Если существует режим автоматического обновления, включи его;

3. Работай на своем компьютере под правами пользователя, а не администратора. Это не позволит большинству вредоносных программ инсталлироваться на твоём персональном компьютере;

4. Используй антивирусные программные продукты известных производителей, с автоматическим обновлением баз;

5. Ограничь физический доступ к компьютеру для посторонних лиц;

6. Используй внешние носители информации, такие как флешка, диск или файл из интернета, только из проверенных источников;

7. Не открывай компьютерные файлы, полученные из ненадежных источников. Даже те файлы, которые прислал твой знакомый. Лучше уточни у него, отправлял ли он тебе их.

Сети WI-FI

Wi-Fi - это не вид передачи данных, не технология, а всего лишь бренд, марка. Еще в 1991 году нидерландская компания зарегистрировала бренд «WESA», что обозначало словосочетание «Wireless Fidelity», который переводится как «беспроводная точность».

До нашего времени дошла другая аббревиатура, которая является такой же технологией. Это аббревиатура «Wi-Fi». Такое название было дано с намеком на стандарт высшей звуковой техники Hi-Fi, что в переводе означает «высокая точность».

Да, бесплатный интернет-доступ в кафе, отелях и аэропортах является отличной возможностью выхода в интернет. Но многие эксперты считают, что общедоступные Wi-Fi сети не являются безопасными.

Советы по безопасности работы в общедоступных сетях Wi-fi:

1. Не передавай свою личную информацию через общедоступные Wi-Fi сети. Работая в них, желательно не вводить пароли доступа, логины и какие-то номера;

2. Используй и обновляй антивирусные программы и брандмауер. Тем самым ты обезопасишь себя от закачки вируса на твоё устройство;

3. При использовании Wi-Fi отключи функцию "Общий доступ к файлам и принтерам". Данная функция закрыта по умолчанию, однако некоторые пользователи активируют ее для удобства использования в работе или учебе;

4. Не используй публичный WI-FI для передачи личных данных, например для выхода в социальные сети или в электронную почту;

5. Используй только защищенное соединение через HTTPS, а не HTTP, т.е. при наборе веб-адреса вводи именно "https://";

6. В мобильном телефоне отключи функцию "Подключение к Wi-Fi автоматически". Не допускай автоматического подключения устройства к сетям Wi-Fi без твоего согласия.

Социальные сети

Социальные сети активно входят в нашу жизнь, многие люди работают и живут там постоянно, а в Facebook уже зарегистрирован миллиард человек, что является одной седьмой всех жителей планеты. Многие пользователи не понимают, что информация, размещенная ими в социальных сетях, может быть найдена и использована кем угодно, в том числе не обязательно с благими намерениями.

Основные советы по безопасности в социальных сетях:

1. Ограничь список друзей. У тебя в друзьях не должно быть случайных и незнакомых людей;

2. Защищай свою частную жизнь. Не указывай пароли, телефоны, адреса, дату твоего рождения и другую личную информацию. Злоумышленники могут использовать даже информацию о том, как ты и твои родители планируете провести каникулы;

3. Защищай свою репутацию - держи ее в чистоте и задавай себе вопрос: хотел бы ты, чтобы другие пользователи видели, что ты загружаешь? Подумай, прежде чем что-то опубликовать, написать и загрузить;

4. Если ты говоришь с людьми, которых не знаешь, не используй свое реальное имя и другую личную информации: имя, место жительства, место учебы и прочее;

5. Избегай размещения фотографий в Интернете, где ты изображен на местности, по которой можно определить твое местоположение;

6. При регистрации в социальной сети необходимо использовать сложные пароли, состоящие из букв и цифр и с количеством знаков не менее 8;

7. Для социальной сети, почты и других сайтов необходимо использовать разные пароли. Тогда если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному месту, а не во все сразу.

Электронные деньги

Электронные деньги – это очень удобный способ платежей, однако существуют мошенники, которые хотят получить эти деньги.

Электронные деньги появились совсем недавно и именно из-за этого во многих государствах до сих пор не прописано про них в законах.

В России же они функционируют и о них уже прописано в законе, где их разделяют на несколько видов - анонимные и не анонимные. Разница в том, что анонимные – это те, в которых разрешается проводить операции без идентификации пользователя, а в неанонимных идентификация пользователя является обязательной.

Также следует различать электронные фиатные деньги (равны государственным валютам) и электронные нефидатные деньги (не равны государственным валютам).

Основные советы по безопасной работе с электронными деньгами:

1. Привяжи к счету мобильный телефон. Это самый удобный и быстрый способ восстановить доступ к счету. Привязанный телефон поможет, если забудешь свой платежный пароль или зайдешь на сайт с незнакомого устройства;
2. Используй одноразовые пароли. После перехода на усиленную авторизацию тебе уже не будет угрожать опасность кражи или перехвата платежного пароля;
3. Выбери сложный пароль. Преступникам будет не просто угадать сложный пароль. Надежные пароли - это пароли, которые содержат не менее 8 знаков и включают в себя строчные и прописные буквы, цифры и несколько символов, такие как знак доллара, фунта, восклицательный знак и т.п. Например, \$tR0ng!;;
4. Не вводи свои личные данные на сайтах, которым не доверяешь.

Электронная почта

Электронная почта - это технология и предоставляемые ею услуги по пересылке и получению электронных сообщений, которые распределяются в компьютерной сети. Обычно электронный почтовый ящик выглядит следующим образом: имя_пользователя@имя_домена. Также кроме передачи простого текста, имеется возможность передавать файлы.

Основные советы по безопасной работе с электронной почтой:

1. Надо выбрать правильный почтовый сервис. В интернете есть огромный выбор бесплатных почтовых сервисов, однако лучше доверять тем, кого знаешь и кто первый в рейтинге.

2. Не указывай в личной почте личную информацию. Например, лучше выбрать «музыкальный_фанат@» или «рок2013» вместо «тема13».

3. Используй двухэтапную авторизацию. Это когда помимо пароля нужно вводить код, присылаемый по SMS.

4. Выбери сложный пароль. Для каждого почтового ящика должен быть свой надежный, устойчивый к взлому пароль.

5. Если есть возможность написать самому свой личный вопрос, используй эту возможность.

6. Используй несколько почтовых ящиков. Первый для частной переписки с адресатами, которым ты доверяешь. Это электронный адрес не надо использовать при регистрации на форумах и сайтах.

7. Не открывай файлы и другие вложения в письмах, даже если они пришли от твоих друзей. Лучше уточни у них, отправляли ли они тебе эти файлы.

8. После окончания работы на почтовом сервисе перед закрытием вкладки с сайтом не забудь нажать на «Выйти».

Кибербуллинг или виртуальное издевательство

Кибербуллинг - преследование сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, запугивание; хулиганство; социальное бойкотирование с помощью различных интернет-сервисов.

Основные советы по борьбе с кибербуллингом:

1. Не бросайся в бой. Лучший способ: посоветоваться как себя вести и, если нет того, к кому можно обратиться, то вначале успокоиться. Если ты начнешь отвечать оскорблениями на оскорбления, то только еще больше разожжешь конфликт.

2. Управляй своей киберрепутацией.

3. Анонимность в сети мнимая. Существуют способы выяснить, кто стоит за анонимным аккаунтом;

4. Не стоит вести хулиганский образ виртуальной жизни. Интернет фиксирует все твои действия и сохраняет их. Удалить их будет крайне затруднительно.

5. Соблюдай свою виртуальную честь смолоду.

6. Игнорируй единичный негатив. Одноразовые оскорбительные сообщения лучше игнорировать. Обычно агрессия прекращается на начальной стадии.

7. Банк агрессора. В программах обмена мгновенными сообщениями, в социальных сетях есть возможность блокировки отправки сообщений с определенных адресов.

8. Если ты свидетель кибербуллинга. Твои действия: выступить против преследователя, показать ему, что его действия оцениваются негативно, поддержать жертву, которой нужна психологическая помощь, сообщить взрослым о факте агрессивного поведения в сети.

Мобильный телефон

Современные смартфоны и планшеты содержат в себе вполне взрослый функционал, и теперь они могут конкурировать со стационарными компьютерами. Однако, средств защиты для подобных устройств пока очень мало. Тестирование и поиск уязвимостей в них происходит не так интенсивно, как для ПК, то же самое касается и мобильных приложений.

Современные мобильные браузеры уже практически догнали настольные аналоги, однако расширение функционала влечет за собой большую сложность и меньшую защищенность.

Далеко не все производители выпускают обновления, закрывающие критические уязвимости для своих устройств.

Основные советы для безопасности мобильного телефона:

- Ничего не является по-настоящему бесплатным. Будь осторожен, ведь когда тебе предлагают бесплатный контент, в нем могут быть скрыты какие-то платные услуги;
- Думай, прежде чем отправить SMS, фото или видео. Ты точно знаешь, где они будут в конечном итоге?
- Необходимо обновлять операционную систему твоего смартфона.
- Используй антивирусные программы для мобильных телефонов.
- Не загружай приложения от неизвестного источника, ведь они могут содержать вредоносное программное обеспечение.
- После того как ты выйдешь с сайта, где вводил личную информацию, зайди в настройки браузера и удали cookies.
- Периодически проверяй, какие платные услуги активированы на твоём номере.
- Давай свой номер мобильного телефона только людям, которых ты знаешь и кому доверяешь.
- Bluetooth должен быть выключен, когда ты им не пользуешься. Не забывай иногда проверять это.

Online игры

Современные онлайн-игры - это красочные, захватывающие развлечения, объединяющие сотни тысяч человек по всему миру. Игроки исследуют данный им мир, общаются друг с другом, выполняют задания, сражаются с монстрами и получают опыт. За удовольствие они платят: покупают диск, оплачивают абонемент или приобретают какие-то опции.

Все эти средства идут на поддержание и развитие игры, а также на самую безопасность: совершенствуются системы авторизации, выпускаются новые патчи (цифровые заплатки для программ), закрываются уязвимости серверов. В

подобных играх стоит опасаться не столько своих соперников, сколько кражи твоего пароля, на котором основана система авторизации большинства игр.

Основные советы по безопасности твоего игрового аккаунта:

1. Если другой игрок ведет себя плохо или создает тебе неприятности, заблокируй его в списке игроков;
2. Пожалуйся администраторам игры на плохое поведение этого игрока, желательно приложить какие-то доказательства в виде скринов;
3. Не указывай личную информацию в профайле игры;
4. Уважай других участников по игре;
5. Не устанавливай неофициальные патчи и моды;
6. Используй сложные и разные пароли;
7. Даже во время игры не стоит отключать антивирус. Пока ты играешь, твой компьютер могут заразить.

Фишинг или кража личных данных

Обычной кражей денег и документов сегодня уже никого не удивишь, но с развитием интернет-технологий злоумышленники переместились в интернет, и продолжают заниматься "любимым" делом.

Так появилась новая угроза: интернет-мошенничества или фишинг, главная цель которого состоит в получении конфиденциальных данных пользователей - логинов и паролей. На английском языке phishing читается как фишинг (от fishing - рыбная ловля, password - пароль).

Основные советы по борьбе с фишингом:

1. Следи за своим аккаунтом. Если ты подозреваешь, что твоя анкета была взломана, то необходимо заблокировать ее и сообщить администраторам ресурса об этом как можно скорее;
2. Используй безопасные веб-сайты, в том числе, интернет-магазинов и поисковых систем;
3. Используй сложные и разные пароли. Таким образом, если тебя взломают, то злоумышленники получат доступ только к одному твоему профилю в сети, а не ко всем;
4. Если тебя взломали, то необходимо предупредить всех своих знакомых, которые добавлены у тебя в друзья, о том, что тебя взломали и, возможно, от твоего имени будет рассылаться спам и ссылки на фишинговые сайты;
5. Установи надежный пароль (PIN) на мобильный телефон;
6. Отключи сохранение пароля в браузере;
7. Не открывай файлы и другие вложения в письмах, даже если они пришли от твоих друзей. Лучше уточни у них, отправляли ли они тебе эти файлы.

Цифровая репутация

Цифровая репутация - это негативная или позитивная информация в сети о тебе. Компрометирующая информация, размещенная в интернете, может серьезным образом отразиться на твоей реальной жизни. "Цифровая репутация" - это твой имидж, который формируется из информации о тебе в интернете.

Твое место жительства, учебы, твое финансовое положение, особенности характера и рассказы о близких - все это накапливается в сети. Многие подростки

легкомысленно относятся к публикации личной информации в Интернете, не понимая возможных последствий. Ты даже не сможешь догадаться о том, что фотография, размещенная 5 лет назад, стала причиной отказа принять тебя на работу.

Комментарии, размещение твоих фотографий и другие действия могут не исчезнуть даже после того, как ты их удалишь. Ты не знаешь, кто сохранил эту информацию, попала ли она в поисковые системы и сохранилась ли она, а главное: что подумают о тебе окружающие люди, которые найдут и увидят это. Найти информацию много лет спустя сможет любой - как из добрых побуждений, так и с намерением причинить вред. Это может быть кто угодно.

Основные советы по защите цифровой репутации:

1. Подумай, прежде чем что-то публиковать и передавать у себя в блоге или в социальной сети;

2. В настройках профиля установи ограничения на просмотр твоего профиля и его содержимого, сделай его только "для друзей";

3. Не размещай и не указывай информацию, которая может кого-либо оскорблять или обижать.

Авторское право

Современные школьники – активные пользователи цифрового пространства. Однако далеко не все знают, что пользование многими возможностями цифрового мира требует соблюдения прав на интеллектуальную собственность. Термин «интеллектуальная собственность» относится к различным творениям человеческого ума, начиная с новых изобретений и знаков, обозначающих собственность на продукты и услуги, и заканчивая книгами, фотографиями, кинофильмами и музыкальными произведениями.

Авторские права – это права на интеллектуальную собственность на произведения науки, литературы и искусства. Авторские права выступают в качестве гарантии того, что интеллектуальный/творческий труд автора не будет напрасным, даст ему справедливые возможности заработать на результатах своего труда, получить известность и признание. Никто без разрешения автора не может воспроизводить его произведение, распространять, публично демонстрировать, продавать, импортировать, пускать в прокат, публично исполнять, показывать/исполнять в эфире или размещать в Интернете.

Использование «пиратского» программного обеспечения может привести к многим рискам: от потери данных к твоим аккаунтам до блокировки твоего устройства, где установлена нелегальная программа. Не стоит также забывать, что существуют легальные и бесплатные программы, которые можно найти в сети.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
1. Международный опыт профилактики интернет-зависимости среди молодежи и детей	6
2. Проблемы интернет-зависимости молодежи и детей в современном обществе.....	16
3. Методические рекомендации по организации комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей и защиты их цифровой зависимости.....	37
4. Заключение	67
5. Список использованной литературы.....	70
6. Приложение.....	77

Об организации и проведении в организациях образования комплекса мероприятий по профилактике интернет-зависимости среди молодежи и детей, а также защиты цифровой репутации детей и подростков

Методические рекомендации

Подписано в печать 23.09.2022 г. Формат 60×84 1/16.

Бумага офсетная. Печать офсетная.

Шрифт Times New Roman. Усл. п.л. 8