Министерство образования, науки и молодежной политики Республики Коми
ГАУ РК «Республиканский информационный центр
оценки качества образования»
Региональный центр информационной безопасности детей и молодёжи

РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ИНФОРМАЦИОННОЙ
БЕЗОПАСНОСТИ
ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Рекомендации родителям по защите детей в цифровом пространстве (психологический аспект)

г. Сыктывкар, 2022.

Автор-составитель: Осташова Т.А., психолог регионального центра информационной безопасности детей и молодежи ГАУ РК «Республиканский информационный центр оценки качества образования»

Рекомендовано к использованию в образовательных организациях Республики Коми решением республиканского экспертного совета Министерством образования, науки и молодежной политики Республики Коми (Приказ № 369 от 12.05.2022г.).

Рекомендации родителям по защите детей в цифровом пространстве (психологический аспект) - Сыктывкар: 2022 – 29 с.

Рекомендации адресованы родительскому сообществу и направлены на раскрытие в кратком и доступном формате наиболее значимых аспектов организации процесса сопровождения ребенка в период его включения в цифровое пространство с учетом современных реалий и психологических особенностей детей. Отмечены возможные признаки вовлеченности ребенка в деструктивный контент.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ 4
ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ..... 5
ЦИФРОВАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ, ИЛИ КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА В СЕТИ……7
УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЕНКА В ПРИОБЩЕНИИ К ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ 10
ДЕСТРУКТИВ В ИНТЕРНЕТЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ. 14
ПРИЗНАКИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ РЕБЕНКА В ДЕСТРУКТИВНЫЕ ТЕЧЕНИЯ 18
НЕОБХОДИМОСТЬ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ..... 21
РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ..... 23
СПИСОК ИСТОЧНИКОВ 27
СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ 28

ОБРАЩЕНИЕ К РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители! Тема, с которой мы обращаемся к вам, продиктована актуальностью тех опасностей, с которыми каждый ребенок сталкивается в сети интернет.

К сожалению, нет и не может быть механизма, который позволил бы взрослым полностью оградить детей от всех бед, которые поджидают их в сети, слишком они многочисленны и разнообразны.

Гораздо важнее – вооружить детей инструментами жизнестойкости как способности противостоять любым опасностям и угрозам. В долгосрочной перспективе – это наиболее надежный вариант подготовки детей ко взрослой жизни.

Цифровая безопасность детей и молодежи, как и любая другая безопасность, зона ответственности взрослых. Именно взрослые могут и должны научить подрастающее поколение быть осознанными и ответственными пользователями сети интернет. А для этого самим взрослым нужно владеть информацией о существующих угрозах и способах противодействия им.

Специалисты нашего центра готовы к сотрудничеству с вами в рамках информационной безопасности детей и молодежи. Это очные и дистанционные консультации экспертов и психологов, это информационно-просветительские мероприятия различной тематики, это помощь по индивидуальному запросу.

Будем рады обратной связи и вопросам от вас!

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Компания Mediascope по инициативе Института исследований интернета провела опрос среди взрослых жителей российских городов с населением более 100 тыс. человек, посвященный использованию интернета их детьми. [Б]

По результатам опроса, интернет-пользователями являются 93% детей в возрасте 5-11 лет, 89% детей в возрасте 5-7 лет и 97% детей в возрасте 8-11 лет.

Современные дети всё раньше начинают пользоваться интернетом. Дети, которым сейчас 8-11 лет, чаще начинали пользоваться интернетом в 6-7 лет. Малыши, которым сейчас 5-7 лет, чаще становились интернет пользователями в 4-5 лет.

Уже в возрасте 5-7 лет 39% времени в интернете дети проводят самостоятельно. К 8-11 годам этот показатель возрастает до 55%.

Почти каждый день (6-7 дней в неделю) интернетом пользуются 45% детей. Чем старше ребёнок, тем чаще он пользуется интернетом. В 8-11 лет почти каждый день интернетом пользуются 54% детей.

Таким образом, вовлеченность детей в интернет приближается к 100%. Это становится реальностью наших дней. Родителям важно исходить из данной ситуации при выборе средств воспитания своего ребенка.

Целью разработки данных методических рекомендаций является формирование психологической и медиаграмотности родителей, что будет способствовать профилактике негативного влияния интернета на подрастающее поколение.

Согласно Концепции информационной безопасности детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 2 декабря 2015 г. № 2471-р (далее – Концепция), **информационная безопасность детей** подразумевает защиту ребенка от дестабилизирующего воздействия информационной продукции и создания условий информационной среды для позитивной социализации и индивидуализации, оптимального социального, личностного, познавательного и физического развития, сохранения психического и психологического здоровья и благополучия, а также формирования позитивного мировосприятия.

Важнейшим постулатом Концепции является признание того, что обеспечение информационной безопасности детей возможно исключительно при условии эффективного сочетания государственных и общественных усилий при определяющей роли семьи.

Однако необходимо учитывать то, что в определяющей роли семьи есть две стороны:

с одной стороны, семья, действительно, обладает большим ресурсом в защите ребенка в силу имеющейся информации об индивидуальных особенностях ребенка, его сильных и слабых сторон, формировании опоры в виде традиционных семейных ценностей;

с другой стороны – родители и дети принадлежат к разным поколениям, разделенным достаточно серьезным барьером цифрового развития, что создает объективные трудности взаимопонимания между родителями и детьми, и умения родителей с лёгкостью ориентироваться во всё расширяющейся и обновляющейся информационной среде.

Таким образом, для того, чтобы родители смогли максимально реализовать защитную функцию по отношению к своему ребенку в цифровом пространстве, им необходимо осознанно подойти к знакомству с особенностями существования в виртуальном пространстве, серьезно подойти к оценке преимуществ и угроз, которые объективно присутствуют в глобальной цифровой сети.

Данные рекомендации направлены на то, чтобы помочь родителям в решении задачи качественного сопровождения своего ребенка в цифровом пространстве, подразумевающего первичную профилактику возможных деструктивных (разрушающих) проявлений, связанных с освоением ребенком виртуального пространства.

ЦИФРОВАЯ СОЦИАЛИЗАЦИЯ,
ИЛИ КАК ФОРМИРУЕТСЯ ЛИЧНОСТЬ РЕБЕНКА В СЕТИ

Информационная безопасность детей - состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией вреда их здоровью и (или) физическому, психическому, духовному, нравственному развитию (ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию").

В соответствии с Семейным Кодексом РФ родители имеют право и обязаны воспитывать своих детей. Именно родители несут ответственность за воспитание и развитие своих детей. Они обязаны заботиться о здоровье, физическом, психическом, духовном и нравственном развитии своих детей (ст.63).

Со своей стороны государство принимает законодательные меры по защите интересов несовершеннолетних в цифровом пространстве. Об этом свидетельствуют принятые законодательные акты, в которых учтены все опасности современного цифрового пространства.

Наиболее часто родители в повседневной жизни сталкиваются с разграничением информационно-развлекательного контента относительно возраста ребенка: 0+, 6+, 12+, 16+, 18+. Эти ограничения означают, что контент со значком 6+ может причинить вред развитию ребенка младше данного возраста, а значок 18+ говорит о том, что данное видео не предназначено для просмотра детьми.

Знаковым событием в развитии информационной безопасности детей в интернете стало подписание хартии безопасности детей в интернете российскими интернет-компаниями, медиахолдингами и телеком-операторами 1 сентября 2021 года. [4]

Хартия предполагает ограничение доступа к вредному и противоправному контенту для несовершеннолетних.

Однако без заинтересованности со стороны семьи, эти меры вряд ли будут эффективными сами по себе.

Наиболее высокую эффективность дают слаженные действия всех заинтересованных сторон, и в первую очередь, родителей ребенка.

Именно родители приобщают ребенка к культуре цифрового взаимодействия, впервые предлагая ему смартфон или планшет. В разных

семьях и культурах это происходит в разном возрасте. Но все чаще специалисты в сфере информационной безопасности, психологи и педагоги отмечают, что это происходит еще в дошкольном возрасте.

Цифровая социализация (освоение ребенком правил поведения в обществе под влиянием сети Интернет) может напоминать социализацию в реальном обществе, однако есть и существенные различия, на которые необходимо обращать внимание каждому родителю (Таблица 1).

Таблица 1.

Сравнение традиционной (без влияния виртуальной среды) и цифровой социализации.

Традиционная социализация	Цифровая социализация
Семья и ближайшее окружение имеют первостепенное влияние на формирование личности ребенка	Информационно-коммуникационные технологии имеют важнейшее влияние на формирование личности ребенка
Опора на принятые правила поведения	Размытость правил
Четкие границы взаимодействия	Отсутствие четких границ взаимодействия
Персональная ответственность за поведение	Отсутствие персональной ответственности за поведение (ощущение безнаказанности и вседозволенности)
Опора на возрастные особенности ребенка	Наличие информации в свободном доступе, способной нанести вред здоровью и развитию ребенка
Родитель выполняет ведущую роль в приобщении ребенка к миру взрослых и способен защитить ребенка в трудной ситуации	Ребенок осваивает цифровое пространство гораздо быстрее родителя, однако самостоятельно не способен осуществлять грамотный «фильтр» в информационном пространстве. Родитель часто не знает, от каких угроз необходимо защитить ребенка

Это лишь краткое сравнение различий в том, каким образом происходит взросление ребенка с учетом его включенности в виртуальное пространство.

Данное сравнение приведено для того, чтобы вы, родители, понимали степень влияния интернет-среды на каждого ребенка. Цифровая социализация, зачастую без влияния родителя, способна нанести вред развитию ребенка, формированию его моральных качеств. Подумайте о том, кто воспитывает вашего ребенка в тот момент, когда он в сети. Чьими мыслями и идеями он наполняется? Чем он там занимается? Насколько полезно это для его развития?

Рекомендуем задаваться этими вопросами ежедневно. А еще лучше – обсуждать их с детьми.

Это важно для того, чтобы вы могли контролировать процесс развития личности вашего ребенка и могли ответить на вопросы о том, каковы его интересы, увлечения, хобби, мечты, кого он считает своим другом. А для этого посмотрите его плейлист (песни, фильмы, видео, которые он добавляет к себе на странице в социальной сети), посты, которые он «лайкает» или комментирует.

Чем в большей степени вы владеете информацией о своем ребенке в сети интернет, тем легче защитить его от тех информационных влияний и угроз, которые способны нанести ему вред.

Сегодня дети часто имеют «двойную» жизнь: в реальности и виртуальном мире они проявляют себя по-разному. Кроме этого, и в социальных сетях они зачастую имеют несколько аккаунтов, каждый для своего «зрителя» и своего интереса. Поэтому при потере доверительных отношений с ребенком вы можете просто не знать, чем он увлечен в сети, и кто окружает его там, какие предложения или какие угрозы он там встречает.

Таким образом, рекомендуем учитывать в воспитании детей значительную роль интернет-среды, которая также, как и среда реальная, влияет на формирование личности ребенка, а при потере родительского контроля, способна взять на себя доминирующую роль.

УЧЕТ ВОЗРАСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ РЕБЕНКА В ПРИОБЩЕНИИ К ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫМ ТЕХНОЛОГИЯМ

В зависимости от того, в каком возрасте ребенок впервые выходит в интернет, родитель выбирает методы формирования безопасного поведения.

На сегодняшний день нет четких и единых рекомендаций специалистов о том, в каком возрасте ребенка можно приобщать к цифровой среде. Кто-то считает, что делать это следует не раньше, чем ребенок пойдет в школу. А кто-то уже в 2-3 года и ранее предлагает ребенку занимательный и развивающий досуг с использованием современных планшетов с детским контентом.

Однако необходимо учитывать предостережения представителей научного сообщества, основанные на результатах исследования детей, в раннем возрасте приобщенных к гаджетам. В частности, немецкий психиатр М. Шпитцер, описывая общее снижение когнитивных способностей у интеллектуально сохранных детей, в раннем возрасте приобщенных к использованию гаджетов, ввел термин псевдодебильности. Елена Балашова, кандидат психологических наук, клинический психолог, ведущий научный сотрудник факультета психологии МГУ им. М. В. Ломоносова отмечает, что психические функции (устная и письменная речь, память, моторика, интеллект и другие) в детстве должны пройти определенный путь развития, складывания, автоматизации входящих в их состав действий и операций. При передаче ряда таких операций гаджетам функция не формируется в достаточном объеме. [4]

Безусловно, чем младше ребенок, тем более осознанно, ответственно и аккуратно можно использовать инфокоммуникационные технологии. Зная законы формирования поведения, психологи объяснили, почему достаточно быстро формируется привязанность ребенка к гаджетам (моментальное подкрепление действия, поощрение «здесь и сейчас», случайный стимул и пр.).

Самое главное правило: *родитель должен сопровождать процесс вхождения ребенка в цифровую среду. Познакомить его с правилами безопасного поведения, границами и ответственностью. Затем осуществлять какое-то время контроль, и постепенно делегировать ответственность ребенку, формируя открытые и доверительные отношения.*

Именно так формируется самостоятельность ребенка в любом деле.

Возраст, в котором родитель впервые предлагает ребенку досуг в сети Интернет (а делает это именно родитель), может отличаться в зависимости от культурно-образовательного уровня родителя, традиций, установок в семье, места жительства. Однако ответственность этого шага порой недооценивается взрослым.

Рекомендуем учитывать результаты исследований влияния гаджетов на детскую психику и не торопиться давать ребенку в руки гаджет. Вреда от этого не будет, а вот польза несомненна!

Как же учитывать возрастные особенности ребенка? Вот основные рекомендации:

-учет ведущего вида деятельности ребенка в выборе досуга. В каждом возрасте ребенок развивается в определенной деятельности. Например, в дошкольном возрасте огромное значение имеет игровая деятельность, причем разные виды игры: манипулирование предметами, свободная игра с детьми, сюжетно-ролевая игра, которая помогает усвоить важные правила взаимодействия. В младшем школьном возрасте ребенок развивается в учебной деятельности, а для подростка жизненно важно общение со сверстниками. В реальной деятельности во взаимодействии с реальными людьми это позволяет развиваться ребенку, раскрывать его потенциал, формировать новые жизненно необходимые навыки. Виртуальная реальность ограничивает этот потенциал.

Родители не должны забывать, что развитие когнитивных функций и навыков требует систематической работы и со стороны ребенка, и со стороны взрослых. Задача взрослых — постоянное моделирование бытовых, игровых, учебных ситуаций, в которых возникает необходимость формирования и упражнения различных психических функций (памяти, внимания, речи, пространственных навыков и т. п.). В противном случае затруднения при освоении детьми вербальных и пространственных навыков (не только чтения и письма, но и формирования словарного запаса, определения времени по аналоговым часам и т. п.) могут оказаться хроническими и препятствовать успешному обучению в школе. [4]

-учет индивидуальных особенностей ребенка (темп обработки информации, процессы возбуждения – торможения нервной системы, способность к переключению и пр.). Будьте внимательны к тому, как ведет себя ребенок во время использования гаджета, после его использования, в том числе в ситуации, когда вы настаиваете на том, чтобы он завершил игру. Если возникают конфликтные ситуации, если настроение ребенка резко меняется, если его поведение и состояние ухудшается – не ждите, подумайте

над тем, чтобы отменить использование гаджетов либо еще раз подумайте над необходимостью обсуждения и принятия четких правил.

-насыщенность реальными видами деятельности (цифровая среда в детстве может быть лишь органичным дополнением к реальному общению и развитию, но не выполнять ведущую функцию). Развитие ребенка нельзя отдать на откуп гаджетам. В реальной деятельности формируются реальные жизненные навыки: общение, взаимовыручка, поддержка, способность понимать чувства другого, способность найти выход в трудной ситуации.

-учет незрелости нервной системы ребенка (в обязательном порядке должен быть сформирован контент по возрасту и ограничениями, с невозможностью просмотра взрослого контента). Программы родительского контроля – это актуально и необходимо в современном цифровом пространстве. Не ждите, что модераторы социальных сетей, видеохостингов будут заниматься воспитанием вашего ребенка и учитывать его возраст для того, чтобы не навредить его психике. Помните, что в виртуальном мире границы тоже виртуальные, поэтому если в сообществе в социальной сети указано, что контент для взрослых, это не значит, что ребенок не может его просматривать, указав, что он взрослый.

-обсуждение виртуального пространства в реальности с возможностью формирования именно взрослыми критического мышления у ребенка. Только в обсуждении с ребенком вы можете понять, что он думает по поводу того контента, с которым сталкивается в сети. Именно с внимательного слушания начинаются доверительные отношения и принятие ребенком помощи от вас.

-участие родительского сообщества в выборе времени и необходимости участия ребенка в интернет-сообществах школы, класса, группы и т.д. Вы сами можете обсуждать с педагогами тот контент, который необходимо размещать в сети интернет, полезные ссылки для обучения и воспитания ребенка, необходимость вовлечения ребенка в социальные сети в начальной школе. Если у вас остаются вопросы, важно их озвучить классному руководителю ребенка и обозначить те моменты, которые являются спорными для вас.

-невключенность ребенка в интернет без реальной необходимости. Необходимо взвешивать пользу и вред влияния сети. Подумайте над тем, с какой целью вы хотите вовлечь ребенка в интернет среду, так ли это необходимо и не заменяете ли вы реальную деятельность виртуальностью. Если гаджет помогает вам решить трудности воспитания ребенка, то стоит бить тревогу и обращаться к психологу за консультацией. Помните, если запустить ситуацию, то она может усугубиться.

-освоение нового пространства начинается с четких и понятных правил поведения в интернете, соблюдение которых обсуждается вместе с ребенком. Правила могут периодически меняться по мере изменения ситуации, взросления ребенка и прочее. В таком случае возьмите за привычку обсуждать их на семейном совете и принимать совместно, а также проговаривать санкции в случае нарушения правил. Важно осознавать равнозначность правил и санкций за их нарушение. Обратите внимание, как только ребенок начинает принимать участие в семейных советах и понимать свою значимость в принятых решениях, он легче будет переносить наказание.

-поддержка и направленность в выборе позитивного контента в сети Интернет. Вы можете стать путеводителем для ребенка в выборе позитивного сообщества, сайта, видеохостинга и сделать позитивное окружение не только в реальности, но и в сети интернет. Подскажите ребенку позитивные варианты самовыражения и самоутверждения, привлеките его внимание и поддерживайте его с помощью систематического обсуждения того, что привлекло внимание ребенка в сети интернет.

-готовность родителя обратиться при необходимости за консультацией о возрастных особенностях ребенка к психологу или эксперту регионального центра информационной безопасности детей и молодежи. Пример обращаться за помощью в трудной ситуации подаете ребенку именно вы. Если вам трудно, но вы делаете вид, что «все хорошо», ребенок учится тому же. А затем в подростковом возрасте ребята пишут в сети подобные посты: «Внутри пустота, а на лице улыбка».

*Где бы ни находился ребенок, задача родителей – **быть опорой**.*
Сначала явной, держащей ребенка за руку.
А затем – тайной, которая есть внутри и остается не менее прочной, чем явная.

ДЕСТРУКТИВ В ИНТЕРНЕТЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ.

Каждый родитель понимает, что интернет обладает рядом преимуществ, которые нецелесообразно отрицать. Многие пользуются системой одного окна при подаче электронных заявлений, записи к врачу, бронируют билеты, узнают новую информацию максимально быстро, используют возможности видеообщения с родственниками и друзьями, заказывают товары и пр.

Однако наряду с прекрасными возможностями обучения и саморазвития, в сети Интернет существует следующие виды негативной информации, которая может отрицательно влиять на нравственно-психическое развитие несовершеннолетних, реально угрожать жизни и здоровью детей, формировать антиобщественное поведение подростков:

- суицидальные сайты, сайты-форумы потенциальных самоубийц и группы смерти, демотиваторы и тексты для них;
- наркосайты (интернет пестрит информацией о «пользе» употребления так называемых «легких» наркотиков, рецептами и советами изготовления «зелья», фильмами, оправдывающими наркоманов; информацией об известных личностях, употребляющих наркотики и прочее);
- националистические сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие (экстремизм, национализм, фашизм);
- сайты порнографической направленности; сайты знакомств, на которых есть не только сверстники и единомышленники, но и взрослые люди, использующие детей в своих целях;
- объединения по деструктивным интересам, увлечениям (в интернете много информации об опасных увлечениях детей и молодежи, пропаганда «веселой», «легкой», увлекательной жизни в братстве, о псевдоподдержке друг друга и пр.);
- сайты, пропагандирующие насилие и девиантные формы поведения, прямые угрозы жизни и здоровью школьников от незнакомцев, предлагающих личные встречи, а также различные виды мошенничества;
- секты, псевдорелигиозные течения (виртуальный собеседник может повлиять на мировоззрение подростка).

Знать о существовании такого контента необходимо, чтобы защитить себя и своих детей от негативного влияния интернета. Именно в силу незнания многие родители наполнены мифами об интернете и его влиянии. Почти каждый человек пользуется интернетом ежедневно, однако не каждый становится правонарушителем. Для эффективной профилактики нужно рационально оценивать возможности сети, и быть внимательным к своему ребенку.

Ниже приведен перечень существующих в родительском сообществе мифов о деструктивном контенте и вредном влиянии интернета на детскую психику (Таблица 2). Давайте разберемся в этом.

Таблица 2.

Сравнение мифов о сети интернет и реальности.

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
Интернет способствует появлению агрессии у детей	*Сам по себе интернет не делает ребенка агрессивным, но выбор контента влияет на формирование его восприятия мира и уместного поведения. Выбор контента и количества времени его просмотра зависит от многих факторов, в том числе от правил, которые обсуждены заранее, от уровня открытости отношений в семье. На первых порах контент ребенка должен формироваться исключительно под влиянием взрослых.*
Виртуальное общение может полностью заменить реальное общение ребенка	*Для того, чтобы это произошло, у ребенка должны быть реальные трудности в коммуникации со сверстниками, которые необходимо решать сообща, в том числе с привлечением психолога. Ребенок уходит в виртуальный мир общения полностью только тогда, когда реальность этому способствует.*
В интернете большое количество маньяков и педофилов.	*Интернет – всего лишь отражение нашей жизни, поэтому процентное соотношение адекватных пользователей сети и людей с больной психикой такое же, как и в реальности. Ребенок должен знать, как общаться с незнакомцами как в реальности, так в интернете. Он должен доверять близким взрослым и быть уверенным в их заботе и защите в любой ситуации.*
Пользуясь интернетом, ребенок лучше будет знать компьютер.	*Ошибочно считать, что общение в интернете, знание функций мыши и клавиатуры, говорит о хорошем владении компьютером. Поэтому, если вашему ребенку интересен компьютер, то знакомство с ним лучше всего начать непосредственно с показа его функций и прямого назначения, а потом уже открывать новые горизонты во всемирной паутине. Всегда можно изучить полезные программы, даже не имея выхода в интернет.*
Проводя много времени за компьютером, есть опасность приобрести интернет-зависимость.	*Количество времени в сети Интернет должно зависеть от возраста ребенка, задач, которые он с помощью сети решает. Главное – формирование у ребенка способности организовывать свое время с помощью расписаний (визуальных с помощью картинок и позже подписей). Четкое и систематическое соблюдение правил и границ с помощью родителей поможет сформировать навык самоконтроля у ребенка.*
В наше время оградить ребенка от влияния интернета невозможно.	*Когда родители считают, что бороться с интернет-влиянием бессмысленно, то они только способствуют его росту. Бороться с ним можно и нужно. В этом могут помочь те же инструменты, которые родители используют при контроле времени, проведенного детьми с друзьями, или ограничении употребления чипсов и*

	шоколада.
Интернет можно использовать в качестве большой энциклопедии.	*К сожалению, качество информации, представленной в сети, оставляет желать лучшего. Существует большое количество интернет-ресурсов, содержащих недостоверную информацию. Например, всем известная интернет-энциклопедия под названием «Википедия» имеет множество недоработанных статей и массу неточной информации, требующей внесения изменений и дополнений. Поэтому при использовании интернета необходимо учить ребенка критично относится к той информации, которую он там черпает.*
В благополучной семье ребенок не будет подвержен деструктивному поведению в интернете.	*Слишком размытое понятие «благополучие» не способно само по себе защитить ребенка от ошибок. Деструктивного контента в интернете достаточно много. Люди, которые его создают, опираются на знание психологии детей, способности создать иллюзию безопасности и дружбы, порой – на страхе ребенка подвести семью и друзей. Поэтому необходимо делать упор на формирование доверия между родителями и детьми, готовность ребенка задавать вопросы и говорить о своих ошибках в семье без страха быть осмеянным и непринятым.*

Умение разделить реальную опасность и миф о ней, родитель поможет обратиться за консультацией к психологу или эксперту по кибербезопасности.

Наполнение интернета происходит семимильными шагами, и нет ничего удивительного в том, что многие родители не знают о новых субкультурах детей и молодежи, о новинках в сфере возможности вести ребенку «двойную» жизнь в сети, о той стороне интернета, которая скрыта от глаз обычного человека.

Игнорировать риски сети нельзя. Все угрозы можно разделить на четыре большие группы:

Коммуникационные риски: кибербуллинг, манипуляции в общении, незнакомцы;

Технические риски: повреждение устройства, незаконный сбор персональных данных;

Потребительские риски: кража личных данных, кибермошенничество, хищение персональной информации в ходе шопинга;

Контентные риски: запрещенный контент, контент с ограничениями по возрасту.

Если не родители, то кто будет активно защищать детей? Сегодня есть возможность у каждого родителя проявить свою активную гражданскую позицию и защитить своего ребенка от влияния тех людей, которые через

сеть интернет пропагандируют деструктивную, антисоциальную позицию. На официальном сайте Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций (Роскомнадзор) осуществляется прием обращений от граждан о контенте, который является вредоносным для детей и молодежи. Ниже представлен алгоритм рассмотрения данных обращений (Рисунок 1). Перейти к данной форме вы можете по QR-коду.

Рисунок 1.

Будьте внимательны к тому, что читает, смотрит и пишет ваш ребенок в социальных сетях, на каналах видеохостингов, в какие компьютерные игры играет, есть ли там чат, и как в нем общаются участники. Порой именно эта информация подскажет вам, на что обратить внимание и проявляет ли ребенок активность в сообществах деструктивного (разрушающего) характера.

ПРИЗНАКИ ВОВЛЕЧЕННОСТИ РЕБЕНКА В ДЕСТРУКТИВНЫЕ ТЕЧЕНИЯ

Каждому родителю важно осознавать ту грань, которая разделяет его собственные возможности по налаживанию ситуации в семье и необходимость привлечения помощь со стороны профильного специалиста.

Это ни в коем случае не умаляет умений и навыков родителя, однако нас не учат быть родителями, и абсолютно нормальным является наша неготовность решать многие достаточно трудные проблемы, которые возникают во взаимоотношениях с детьми.

Умение просить помощь вовремя – очень ценный навык, который говорит об уровне зрелости личности, которая здраво оценивает границы своей компетентности в том или ином вопросе.

Именно поэтому, познакомившись с признаками, указывающими на то, что велика вероятность вовлечения ребенка в деструктивное течение, родителю необходимо обратиться за помощью к специалисту, который неоднократно сталкивался и работал в такой ситуации.

Обратить внимание нужно на то, что свидетельствует об изменениях в привычном общении и настроении ребенка. Только вы знаете характер и индивидуальные особенности своего ребенка, поэтому только забота и внимательное ежедневное наблюдение за его состоянием позволит вам отметить, есть ли причины для переживаний. В Таблице 3 мы предлагаем вам познакомиться с теми маркерами, на которые необходимо обратить внимание и обратиться за помощью к специалистам.

Таблица 3.

ЧЕК-ЛИСТ
признаков возможного вовлечения ребенка в деструктивные сообщества
(всё отмечается только в сравнении с его привычным состоянием):

▷	*Стал ли ребенок более скрытным, чем обычно?*
▷	*Каковы его отношения со сверстниками? Бывают ли жалобы, что он подвергается актам агрессии или систематической травле со стороны одноклассников?*
▷	*Есть ли на его теле физические порезы (руки, бедра)? Появились ли рисунки порезов, кресты и пр. на теле?*

	Стал ли подросток носить одежду, скрывающую места с потенциальными порезами?
	Есть ли на его теле символические рисунки (потенциальные тату-изображения) в виде кита, виселицы, хештегов, цифровых символов (666, 9669 и др.)?
	Выражает ли ребёнок в своих суждениях мысль о том, что ему надоело жить, он хочет умереть, ему никто не нужен?
	Говорит ли он о ненависти к своим преподавателям и одноклассникам?
	Солидаризуется ли он (пусть и в шуточной форме) с активистами насильственных акций (шутинга) в образовательных учреждениях?
	Стали ли наблюдаться признаки апатии, усталости, эмоционального отключения от привычного, мысли о безнадежности ситуации
	Поменялись ли интересы в одежде: цвет, закрытость, неподходящий размер, стиль милитари, неопрятность и пр.
	Появились ли у ребенка дополнительные деньги, траты, просьбы о выделении дополнительных карманных денег без объяснения их необходимости и отчетов о покупках

Это не весь спектр возможных проявлений, могут быть и другие более явные или скрытые изменения в характере и поведении ребенка. Ситуации в семьях очень разные и обобщить все в одном чек-листе довольно трудно, как и учитывать все возможные изменения в одном контексте. Гораздо важней внимание и наблюдательность значимых взрослых, которые находятся рядом с ребенком в период его становления как личности, и их готовность отмечать любые изменения.

Порой ребенок какое-то время открыто обращается к родителям за помощью и озвучивает, что у него возникают проблемы, в том числе просит перевести в другой класс, отказывается ходить в школу и пр. Однако не

всегда этому уделяется достаточно внимания. Каждый случай индивидуален. Специалисты говорят, что абсолютное большинство детей обращались с призывами о помощи к взрослым еще до того, как были вовлечены в деструктивное поведение.

Какие-то моменты могут быть связаны с обычными возрастными проявлениями и поисками детей самих себя, однако консультация специалиста в ситуации повышенной тревожности родителей точно не будет лишней.

НЕОБХОДИМОСТЬ ЦИФРОВОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Сегодня цифровое пространство становится реальностью. И, к сожалению, родители довольно часто остаются в этом пространстве аутсайдерами. Причин тому много:

-возрастные и личностные особенности;

-привычки, стереотипы и установки;

-отсутствие необходимости использовать цифровые ресурсы ежедневно;

-недоступность сети Интернет во многих населенных пунктах республики.

Однако, для того, чтобы ребенок не оставался один на один с новыми угрозами цифровой реальности, родителю необходимо быть в тренде. Запреты могут быть эффективными лишь до младшего школьного возраста. Далее, в силу естественных условий, ребенок будет искать пути обхода запретов и искать единомышленников и доверительные отношения в обход семьи.

Вот некоторые рекомендации, направленные на профилактику ухода ребенка из семьи в цифровое пространство:

-формирование интересов ребенка родителями, а не видеорядом в интернете (родительский пример и совместные полезный досуг);

-формирование доверительных отношений в семье (привычки обсуждать все в семейном кругу);

-готовность родителя познавать новое вместе с ребенком, быть готовым к неудобным вопросам (признать, что можно чего-то не знать, но быть готовым к открытию);

-осознанность и рациональность в запретах и разрешениях, опора на интересы семьи и ребенка;

-взаимодействие со специалистами в ситуации неуверенности принятых решений либо наличия трудностей и проблем.

Занятия по медиаграмотности родителей сегодня все чаще становятся востребованными в силу складывающейся ситуации в сфере интернет-безопасности детей. Их проводят как очно, так и онлайн в центрах информационной безопасности детей и молодёжи, в том числе и в Республике Коми.

Несмотря на то, что родители могут считать цифровое образование необязательным для себя, не стоит пренебрегать элементарными правилами безопасности.

Конечно, есть специалисты узкого профиля, которые более компетентны в вопросах деструктивных субкультур молодежи, в вопросах цифровой безопасности и психологической стойкости во взаимодействии с окружением, и они готовы оказать консультативную и просветительскую помощь родительскому сообществу, но и сами родители должны проявлять активность в том, что интересно сегодня их детям в сети интернет.

Таким образом, ваша цифровая грамотность может стать опорой в развитии цифровой безопасности ваших детей. Станьте внимательным слушателем, активным помощником и крепкой защитой для вашего ребенка, научитесь грамотно расставлять приоритеты и научите этому ребенка. Тогда не будет причин для беспокойства в то время, когда ребенок находится в сети.

РОДИТЕЛЬСКИЙ ЛИКБЕЗ

Зачастую наши дети более «продвинутые» Интернет-пользователи, чем мы. Порой мы не понимаем их «птичьего» языка, и недостаточно активно и грамотно задаем им вопросы.

Обсуждать с детьми их путешествия в Сети поможет приведенная ниже информация, содержащая список наиболее часто встречающихся терминов, используемых Интернет-пользователями.

- **Аккаунт (англ.- account)** – учетная запись, регистрационная запись.
- **Антивирус** – специализированная программа для обнаружения компьютерных вирусов, а также нежелательных (считающихся вредоносными) программ и восстановления заражённых (модифицированных) такими программами файлов, а также для профилактики – предотвращения заражения (модификации) файлов или операционной системы вредоносным кодом.
- **Администраторы, модераторы сайта** – специальные сотрудники сайта, которые следят за исполнением установленных на сайте правил.
- **Базы данных (БД)** – специальное программное обеспечение, предназначенное для организации хранения и доступа к данным (информации). Используются при создании программных решений для автоматизации сайта.
- **Браузер** – программа, позволяющая просматривать страницы в сети Интернет. Самые популярные Opera, Mozilla Firefox, Google Chrome, Internet Explorer.
- **Веб-сайт** (англ. Website, от web – паутина и site – «место») в компьютерной сети. Когда говорят «своя страничка в Интернет», то подразумевается целый веб-сайт или личная страница в составе чужого сайта. Кроме веб-сайтов в сети Интернет так же доступны WAP-сайты для мобильных телефонов.
- **Виртуальный собеседник** (чат-бот), (англ. chatterbot) – это компьютерная программа, которая создана для имитации речевого поведения человека при общении с одним или несколькими пользователями.
- **Всемирная паутина** – это все веб-сайты Интернета.
- **Домен** (англ. domain), Доменный адрес (англ. domain name) – область пространства иерархических имен сети Интернет, которая обозначается уникальным именем. Это более практичный аналог IP-адреса, обозначаемого цифрами. Доменная адресация возникла в Интернет для

удобства пользователей: легче запомнить доменный адрес (например, www.microsoft.com), чем числа IP-адреса. Доменный адрес может содержать латинские буквы, цифры, точки и некоторые другие знаки.

- **Интернéт** – всемирная система объединённых компьютерных сетей для хранения и передачи информации.
- **Игнор** – игнорирование, занесение в черный список.
- **Кибербуллинг** – травля через Интернет, электронную почту, СМС и т. д., агрессивное преследование одного из членов коллектива (школьников или студентов) со стороны остальных членов коллектива или его части.
- **Логин** (от английского log in — «входить в») – это имя, которое вы выбираете для регистрации в системе или имя, которое система вам сама присваивает. Каждый пользователь в системе имеет свой уникальный логин. Он помогает системе и другим пользователям отличить одного пользователя от другого.
- **Он-лайн игры** – игровой процесс основан на взаимодействии с другими игроками и игровым миром, требующий постоянного подключения к Интернету.
- **Интернет-магазин**. Действующим Законодательством РФ не определено понятие «Интернет-магазин». В классическом понимании "Интернет-магазин" ("Электронный магазин", "Сетевой магазин"; и т.д.), – это интерактивный сайт, в котором: рекламируются товары и услуги, принимаются заказы на товары и услуги, посетителю, предлагаются различные варианта оплаты заказанных товаров и услуг, возможна их мгновенная оплата через Интернет.
- **Пароль** – набор символов, известный только одному пользователю, необходимый для авторизации (для «входа») на сайте.
- **Персональная страница** (персональный сайт) – совокупность Web-страниц, с содержанием, описывающим сферу интересов какого-либо человека (группы лиц), обычно созданная им самим.
- **Посетители –** количество уникальных посетителей побывавших на страницах вашего ресурса.
- **Почтовый ящик** - дисковое пространство на почтовом сервере, выделенное для хранения, отправки писем пользователя и т.д. (приходящих на его адрес и подлежащих отправке).
- **Родительский контроль** – это программы и службы, которые позволяют родителям и опекунам отслеживать, как ребенок использует компьютер: от фильтрации веб-содержимого и управления контактами электронной почты до ограничений на общение через Интернет. Цель таких

средств — обеспечить безопасность ребенка в Интернете, и эти инструменты иногда называют семейными настройками и настройками семейной безопасности. Windows 7, Windows Vista, Xbox 360, Xbox Live, Bing и другие продукты Microsoft включают встроенные настройки семейной безопасности.

- **Сайт** (от англ. website: web — «паутина, сеть» и site — «место», буквально «место, сегмент, часть в сети») – совокупность электронных документов (файлов) частного лица или организации в компьютерной сети, объединённых под одним адресом (доменным именем или IP-адресом).
- **Сервер** (Web-сервер) – компьютер или специализированное устройство в сети со специальным программным обеспечением, обеспечивающий доступ многих пользователей к расположенной на нем информации и функционирование любых необходимых сервисов в Интернет: http (сайт), E-mail (электронная почта), конференции, ftp и т.п. Для размещения сайта в Интернет необходим вебсервер с поддержкой как минимум сервиса http.
- **Сайт** – крупный информационный ресурс Интернета.
- **Спам** (англ. spam) – рассылка коммерческой и иной рекламы или иных видов сообщений лицам, не выражавшим желания их получать, незапрошенные или нежелательные письма.
- **Социальные сети** – сайты в Интернете, на которых рядовые пользователи заводят свои странички для общения с друзьями. Одна из обычных черт социальных сетей – система «друзей» и «групп». Самые популярные русскоязычные: ВКонтакте, Одноклассники, Мой Мир, Мой Круг, ЖЖ и др.
- **Трафик** (traffic) – поток (объем) информации, проходящей через канал связи, приходящийся на сайт. Может быть исходящим и входящим.
- **Тролли, троллинг** – (от англ. trolling — «ловля на блесну») – размещение в Интернете провокационных сообщений с целью вызвать конфликты между субъектами, взаимные оскорбления и т. п.
- **Файлы, скачивание** – вся информация в компьютере сохраняется в виде файлов. Это могут быть текстовые файлы, музыкальные, видео, графические, мультимедийные и проч. Файлы можно создавать, копировать, пересылать (например, по электронной почте), выкладывать на сайт для скачивания, скачивать, то есть сохранять на свой компьютер.
- **Фишинг** (от английского fish — «ловить рыбу») – вид мошенничества в интернете, когда у пользователя пытаются узнать логины и пароли.
- **«Черный список сайтов»** (black list), или как еще его называют "спам лист", представляет собой список сайтов, проектов или людей, которые

проводят мошеннические операции в сети или не выполняют взятые на себя обязательства.

- **Хостер** (hoster) - синоним слова хостинг-провайдер (см.)
- **Хостинг** (hosting) - Услуга по предоставлению интернет-сервера и обеспечению его круглосуточной работоспособности. В большинстве случаев предоставляется виртуальный сервер (т.н. виртуальный хостинг), т.е. программное обеспечение, обеспечивающее работу необходимых вам сервисов, но работающее на одной аппаратной платформе с другими подобными виртуальными серверами. Различают также платный (коммерческий) и бесплатный хостинг.
- **Хостинг-провайдер** (hosting provider) - организация, профессионально занимающаяся предоставлением услуг Хостинга. Лучше выбирать услуги профессиональных Хостеров, т.е. компаний, основной деятельностью которых является Хостинг, а не обычных Интернет-провайдеров, для которых Хостинг дополнительная услуга к основной.
- **Хосты** – количество посетителей с уникальным IP-адресом.
- **Электронная почта** (англ. email, e-mail, от англ. electronic mail) – технология и предоставляемые ею услуги по пересылке и получению электронных сообщений (называемых «письма» или «электронные письма») по распределённой (в том числе глобальной) компьютерной сети. Электронная почта по составу элементов и принципу работы практически повторяет систему обычной (бумажной) почты, заимствуя как термины (почта, письмо, вложение, ящик, доставка и другие), так и характерные особенности – простоту использования, задержки передачи сообщений, достаточную надёжность и в то же время отсутствие гарантии доставки.

Конечно, в данном пособии мы не можем предложить весь спектр терминов и наименований, условных обозначений и течений в сети интернет. За более подробной консультацией вы можете обратиться к специалистам нашего центра. Помните, редко универсальные советы применимы без адаптации к индивидуальным условиям семьи. Мы готовы рассмотреть каждую ситуацию индивидуально с учетом всей специфики семейных отношений.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»
2. Федеральный закон Российской Федерации от 27.07.2006 № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации»

Литература:

3. Информационная безопасность несовершеннолетних. Методическое пособие. - Авторы и составители: Т.А. Малых, С.В. Кирдянкина, Г.А. Стародубцева. – Иркутск, 2015

Электронные ресурсы:

4. Дети и гаджеты. Можно ли отучить и нужно ли отучать новое поколение от непрерывного смотрения в экран // Газета «Коммерсант». - Электронный ресурс удаленного доступа (Internet). Режим доступа: https://www.kommersant.ru/doc/4323118
5. Mediascope провела исследование аудитории детского интернета. - Электронный ресурс удаленного доступа (Internet). Режим доступа: https://mediascope.net/news/1021394/
6. Российские компании подписали хартию безопасности детей в интернете. - Электронный ресурс удаленного доступа (Internet). Режим доступа: https://www.kommersant.ru/doc/4967133

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ РЕСУРСОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЯ

✓ **Уполномоченный по правам ребенка Российской Федерации Мария Алексеевна Львова-Белова**
Телефон: +7 (495) 221 70 65
Факс: +7 (495) 221 83 64
Адрес: 125993, г. Москва, ГСП-3, Миусская пл., д.7 стр. 1
Адрес сайта: http://deti.gov.ru

✓ **Уполномоченный при Главе Республики Коми по правам ребенка Татьяна Анатольевна Козлова**
Адрес: г. Сыктывкар, ул. Интернациональная, 108, 1 этаж
Тел.: 8-912-12-500-50; (8212) 206-152
Факс: (8212) 206-158
Эл. почта: komy@rfdeti.ru
Адрес сайта: https://deti.rkomi.ru

✓ **Региональный Центр информационной безопасности детей и молодежи, Лариса Владимировна Бадаева – руководитель Центра информационной безопасности детей и молодежи**
Адрес: г. Сыктывкар, ул. Катаева, 37 «а», 1 этаж
Тел.: (8212) 400-257 (доб.200)
Эл.почта: l.v.badaeva@ricoko.ru

✓ **Общественная организация «Лига безопасного интернета** (акции, видео-уроки, опросник, новости, советы по безопасности, прием сообщений об опасном контенте) *https://xn--80abcnbalji3bcbgovkve6n.xn--p1ai/*

✓ **Детский телефон доверия психологической помощи** 8-800-2000-122 *https://telefon-doveria.ru/*

✓ **Роскомнадзор** (реестры, информация, прием информации по запрещенному контенту в сети Интернет) *https://rkn.gov.ru/*

✓ **Портал «Персональные данные дети»** (полезные ресурсы для формирования медиаграмотности родителей и детей) *http://xn--80aalcbc2bocdadlpp9nfk.xn--d1acj3b/*

✓ **Справочник по детской безопасности в Интернете** (содержит информацию об инструментах безопасности Google (безопасный поиск, безопасный режим просмотра видео на канале YouTube, настройки возрастных фильтров для мобильных приложений и другое), а также

рекомендации ведущих российских организаций, занимающихся вопросами детской безопасности) *www.google.ru/familysafety*

- ✓ **Фонд Развития Интернет** (проводит специальные исследования, которые посвящены изучению психологии цифрового поколения России. Особое внимание уделяется проблемам безопасности детей и подростков в Интернете) *www.fid.ru*
- ✓ **Центр безопасного Интернета в России** (Центр безопасного Интернета в России является уполномоченным российским членом Европейской сети Центров безопасного Интернета (Insafe), действующей в рамках Safer Internet Programme Европейской Комиссии и объединяющей национальные Центры безопасного Интернета стран ЕС и России. На портале размещена информация о различных типах интернет-рисков и рекомендации по их предотвращению. Организаторы проекта: Общественная палата Российской Федерации, Правозащитное движение «Сопротивление», Региональный Общественный Центр Интернет-Технологий) *www.saferunet.ru*
- ✓ **Линия помощи «Дети Онлайн»** (служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования Интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет) *www.detionline.com*
- ✓ **Горячая линия Центра безопасного Интернета** (прием сообщений о противоправном контенте) *hotline.rocit.ru*
- ✓ **Защита детей от интернет угроз** (каталог программ «Защита детей от интернет-угроз: описание, сравнение, оценки). *http://www.securitylab.ru/software/1423/*