



**МВД России**

**МИНИСТЕРСТВО  
ВНУТРЕННИХ ДЕЛ  
ПО РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН  
(МВД по Республике Татарстан)**

ул. Дзержинского, 19, г. Казань, 420111

№ \_\_\_\_\_

на № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Начальникам территориальных  
органов МВД России на  
районном уровне, подчиненных  
МВД по Республике Татарстан

О направлении презентации  
по Интернет-безопасности

Согласно проведенным исследованиям, на сегодняшний день Интернет является у детей одним из основных источников получения информации и готов вытеснить учителей и родителей.

К сожалению, не всегда информация, содержащаяся в интернет-контентах, бывает полезной. С использованием сети Интернет происходит вовлечение подростков в противоправную, деструктивную деятельность, совершаются преступления против половой неприкосновенности детей. Интернет может нанести угрозы, представляющие вред психическому здоровью несовершеннолетних.

В целях предупреждения правонарушений и преступлений несовершеннолетних и в отношении них с использованием сети Интернет, направляю презентацию на тему «Интернет-риски и ловушки для подростков», разработанную сотрудниками Казанского государственного медицинского университета, для использования при проведении лекций и бесед с родителями.

Приложение: презентация, на 28 л. в 1 экз.

Заместитель начальника полиции  
полковник полиции

А.В. Мищихин

Е.В. Боброва  
(843) 291-44-35

КАЗАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# Интернет-риски и ловушки для подростков

Начальник ОДО  
Ю.В. Пухова



## ПЕРВЫЙ СМАРТФОН ИЛИ ПЛАНШЕТ

 Мобильное устройство родители чаще всего дают ребенку впервые в **3 года**.

**У 54% детей** в возрасте **4-6 лет** уже есть свой смартфон или планшет, а к **11-14 годам** этот показатель достигает отметки в **97%**.



Взрослые сами активно приучают детей к гаджетам - **92% родителей** детей в возрасте **4-6 лет** используют девайсы для обучения / развития ребенка.



**Почти половина** родителей часто используют мобильные устройства в поездке, чтобы занять ребенка.


## СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ

 У **43% детей** в младшей школе уже есть страница в соцсетях. Среди старшеклассников этот показатель возрастает до **95%**.

 Почти **половина** школьников признались, что знакомятся с новыми людьми в социальных сетях.

 Больше **половины** школьников в социальных сетях получают приглашения дружить от незнакомых людей. При этом вне зависимости от возраста **34% из этих школьников** получают приглашения от незнакомых взрослых.

 Почти **40% детей** отметили, что отправлять сообщения и оставлять записи на их стене в социальной сети может кто угодно.

 Больше **трети** детей встречались с людьми, с которыми познакомились в социальных сетях.





## УГРОЗЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ДЕТИ: ВЕРСИЯ РОДИТЕЛЕЙ



Наиболее актуальными проблемами для детей, по версии родителей, являются игровая зависимость, материалы для взрослых и нежелательные покупки в сети.

### УГРОЗЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЛСЯ РЕБЕНОК: ВЕРСИЯ РОДИТЕЛЕЙ





## УГРОЗЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ ДЕТИ: ВЕРСИЯ ДЕТЕЙ

18+

**Чаще всего** школьники сталкиваются с материалами для взрослых. На втором и третьем местах располагаются кража паролей и кража аккаунтов в социальных сетях.

### УГРОЗЫ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЛСЯ РЕБЕНОК: ВЕРСИЯ ДЕТЕЙ



# Классификация интернет-рисков



## Контентные риски

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



## Коммуникационные риски

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



## Потребительские риски

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



## Технические риски

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



## Интернет-зависимость

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





## Плюсы и минусы социальных сетей

- Неотъемлемый атрибут
- Источник информации по любым темам
- Место для общения по интересам
- Источник вдохновения
- Например, Вконтакте позволяет не только общаться и получать новости, но и заказывать еду
- Информация, к которой не готова психика
- Травля в интернете
- Возможность попасться на манипуляции плохих взрослых людей
- Взломанные аккаунты
- И т.д. и т.п.



# 5 правил безопасного интернета, которые стоит рассказать ребенку

1. Игнорирование нежелательного общения с незнакомцами
2. Ответственное отношение к подозрительным ссылкам, сайтам, приложениям и файлам
3. Хранение персональных данных
4. Использование надежного, проверенного программного обеспечения
5. Вежливое общение в виртуальном пространстве



## Стоит ли следить за ребенком в социальных сетях?



- **Создайте в семье доверительные отношения, чтобы ребенок мог обратиться за помощью и поделиться с родителями своими страхами и сомнениями**
- **Объясните и, главное, обсуждайте с ребенком что такое хорошо, а что такое плохо, делитесь своим мнением и ценностями**
- **Рассказывайте ему обо всех моментах интернета, о которых вы знаете (возможно, ребенок расскажет вам больше)**
- **И конечно же, если и мониторить страницу своего чада, то делать это ненавязчиво, с его согласия или даже вместе с ним**



## Постарайтесь найти ответы на следующие вопросы

- Каким образом соц сети и онлайн-игры служат моему ребенку? (дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.)
- Что ему/ей нравится в виртуальном пространстве и играх? (мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.)
- Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него/нее? (сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.)
- **Чего он/она может пытаться избегать в мире реальном?**
  - в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом)
  - в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка)
  - в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия).
- Каковы могут быть другие причины обращения к интернету?

# Какие существуют ловушки сетевого общения?





**Ловушка первая.** Сетевые «отношения» чрезвычайно легко начать и очень просто закончить. Нет необходимости беспокоиться о том, как ты выглядишь, какое впечатление производишь на окружающих. Возникает чарующая, увлекающая иллюзия полноценной эмоциональной жизни, лишенной тех неизбежных недостатков и сложностей, которые приносит реальное общение

*Тебе будет сложно в реальной жизни найти и удержать рядом с собой друзей и подруг*

**Ловушка вторая.** Интернет дает возможность быть не собой. Ты не знаешь, кто по ту сторону экрана

*Ты можешь стать жертвой мошенничества или насилия – как эмоционального, так и физического*



**Ловушка третья.** Особенность сетевого общения такова, что образ другого человека в интернет-общении совершенно лишен реальности. Ты уходишь в мир иллюзий

*Увлечшись иллюзией, горя желанием поддерживать ее как можно дольше, ты отрезаешь для себя возможность создания реальных, настоящих отношений или прерываешь уже существующие*

**Ловушка четвертая.** Интернетом наша жизнь, как правило, обедняется. Люди мало двигаются, часами прикованы к компьютеру, развивается гипокинезия

*Ты перестаешь замечать прелесть окружающего мира*



# Почему дети становятся зависимыми?



Зависимость – нормальная часть жизни любого человека

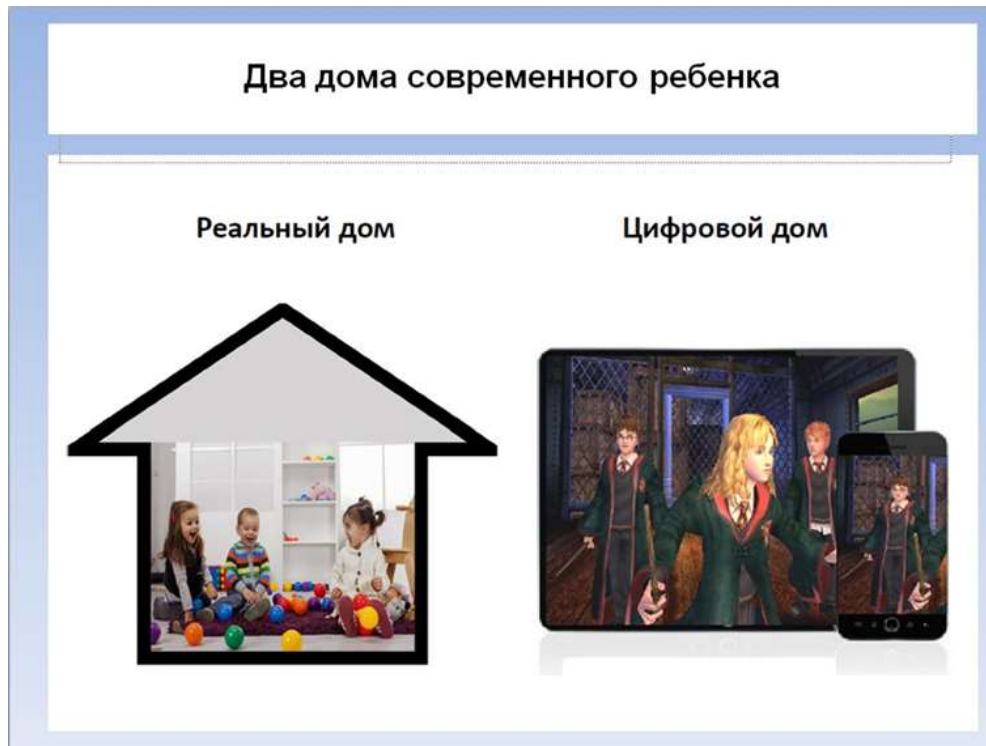
Все люди зависимы от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда

Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям, супругам...

**ВАЖНО!**

...но когда зависимость превращается в одержимость, делает из человека раба – она становится бедой

# Виртуальная зависимость



Манипуляция человека с компьютером привела к **возникновению дополнительной реальности – виртуальной**, являющейся противоположностью естественной, внешней реальности, ее воображаемым, информационным эквивалентом, поскольку виртуальная реальность «имитирует» те же действия и чувства человека, которые он может испытывать в физической реальности

# Виртуальная зависимость

**Виртуальная зависимость** – это серьезное расстройство, которое приводит к замкнутости и нарушению процесса социализации детей и подростков, а также может быть причиной разнообразных нарушений физического здоровья



**В группу риска могут попасть дети:**

- с неразвитыми навыками общения
- стеснительные
- замкнутые
- с низкой самооценкой



- У ребенка теряется чувство времени при нахождении за компьютером
- Общение с другими детьми начинает сводиться только к виртуальному общению, оно может становиться поверхностным
- Ребенок скрывает, сколько на самом деле времени провел за компьютером или телевизором
- На любые ограничения, связанные с компьютером, ТВ, планшетом или телефоном реагирует нервно, сильно переживает, злится, грубит, тревожится, может плакать
- Приемы пищи и посещение уборной происходят без отрыва от гаджета
- Ребенок уже с утра включает компьютер или «погружается» в телефон
- Вернувшись из школы/с прогулки/кружка уходит в виртуальную реальность (посвящает этому все свое свободное время) Непонятный эмоциональный подъем, который резко сменяется дурным настроением.
- Происходящее и окружающее ребенка в реальном мире интересует меньше, чем виртуальная реальность (она более красочная, разноплановая, доступны множество социальных ролей и занятий, т.д.)
- Замена старых хобби, интересов чрезмерным времяпрепровождением за компьютером/телефоном
- Ухудшение успеваемости в школе
- Формально отвечает на вопросы, избегает доверительных разговоров
- **Происходит постепенная утрата контакта с родителями**



# Физиологические проявления зависимости

- нарушение зрения
- снижение иммунитета
- головные боли
- повышенная утомляемость
- бессонница
- боли в спине
- туннельный синдром запястья (боли в запястье)



## Что может способствовать зависимости

- **врожденные особенности нервной системы** (например, постоянная необходимость в поднятии тонуса)
- **недостаточный уровень зрелости, способности к самоконтролю** (в связи с физиологической незрелостью нервной системы)
- **конфликтные взаимоотношения в семье:** явные/ скрытые конфликты, которые сопровождаются эмоциональным отвержением ребенка
- **проблемы в отношениях со сверстниками:** ощущения неприятия группой/ слепое подчинение нормам группы
- **хроническая недостаточность здоровых ярких впечатлений, положительных эмоций, переживаний опыта как побед или же поражений, сопровождающихся поддержкой окружающих и личностным ростом**



# Как помочь ребенку

- **Уделять ребенку больше внимания, проявлять любовь и заботу** – особенно это важно для детей, у которых есть проблемы в отношениях со сверстниками. Ощущение того, что они нужны и любимы, поможет им устоять перед соблазном сбежать от реальности в киберпространство
- **Подавать ребенку правильный пример. Проводите больше времени вместе, общайтесь, интересуйтесь делами и проблемами друг друга, выказывайте поддержку и желание помочь** – покажите, что жизнь интересна и без интернета. Особенно важно – минимизируйте использование гаджетов в доме
- **Приучите ребенка ценить и правильно планировать время, поощряйте его собранность и организованность**, создайте в игровой форме «правила дома» по продолжительности нахождения в виртуальной реальности
- **Избегайте насилия и скандалов в семье** – это самые частые причины побега ребенка от реальности, в которой ему плохо и страшно



# Как помочь ребенку

- **Помогайте ребенку преодолевать комплексы, учите понимать, принимать и регулировать свои эмоции, чувства, состояния**
- **Неуверенные в себе дети чаще подвержены зависимости от компьютера**
- **Не давите на ребенка и не ругайте его за то, что он стремится быть все время в сети. Поговорите с ним и узнайте: почему ему некомфортно в реальном мире, что его беспокоит, что пугает и расстраивает, что особо интересует и привлекает в виртуальной реальности, а затем попытайтесь вместе решить эти проблемы?**
- **Выстраивайте доверительные взаимоотношения, чтобы независимо от ситуации ребенок мог обратиться к вам за помощью и поддержкой**
- **Обратиться за помощью к компетентному психологу**



## Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок:

- не скрывал от Вас своих неприятностей и переживаний
- говорил правду, какой бы она ни была
- не стал зависимым от вредных привычек
- советовался с Вами, уважая Ваше мнение,

попытайтесь вместе с детьми выработать «семейные правила» взаимоотношений между членами вашей семьи



- Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений и быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка
- Многократно напоминайте детям о правилах, делайте это доброжелательно и авторитетно
- Меняйте правила в зависимости от возраста ребенка
- Старайтесь, чтобы последствия (наказания) невыполнения правил были неотвратимы



# Проверь свой уровень интернет-безопасности

<https://i-riski.ru/>

- Обучение интернет-безопасности происходит в игровом формате: имитация страницы социальной сети, на которой смоделированы распространенные неблагоприятные ситуации в Интернете: мошенничество, небезопасные знакомства и предложения, кибербулинг, вовлечение в противоправные действия и другие
- На каждую из ситуаций дается несколько вариантов реакции, среди которых есть безопасный вариант и наоборот — тот, который может привести к отрицательным последствиям. На каждый выбор дается комментарий эксперт



detivbezopasnosti.ru

## ОТДЫХ ОТ ГАДЖЕТОВ

**Digital detox** и **цифровой детокс** – это отдых от социальных сетей или полностью от гаджетов.

Почему это полезно?

- Внимание больше фокусируется на личных эмоциях и физических ощущениях
- Снижается тревожность из-за плохих новостей и эмоциональных триггеров соцсетей
- Чаще появляется эффект «блуждающего мозга». Он способствует генерации новых идей и мыслей.

**Digital detox** – лишь часть **цифровой гигиены**. В любом возрасте важно следить за своим инфополем в сети:

- Отключать неактуальные рассылки и отписываться от ненадежных источников новостей
- Не растрчивать ресурсы на блогеров или людей, чьи страницы вызывают только негативные эмоции
- Отдыхать не только от экрана, но и от шума – периодически отказываться от фоновых прослушиваний видео и музыки.

detivbezopasnosti.ru

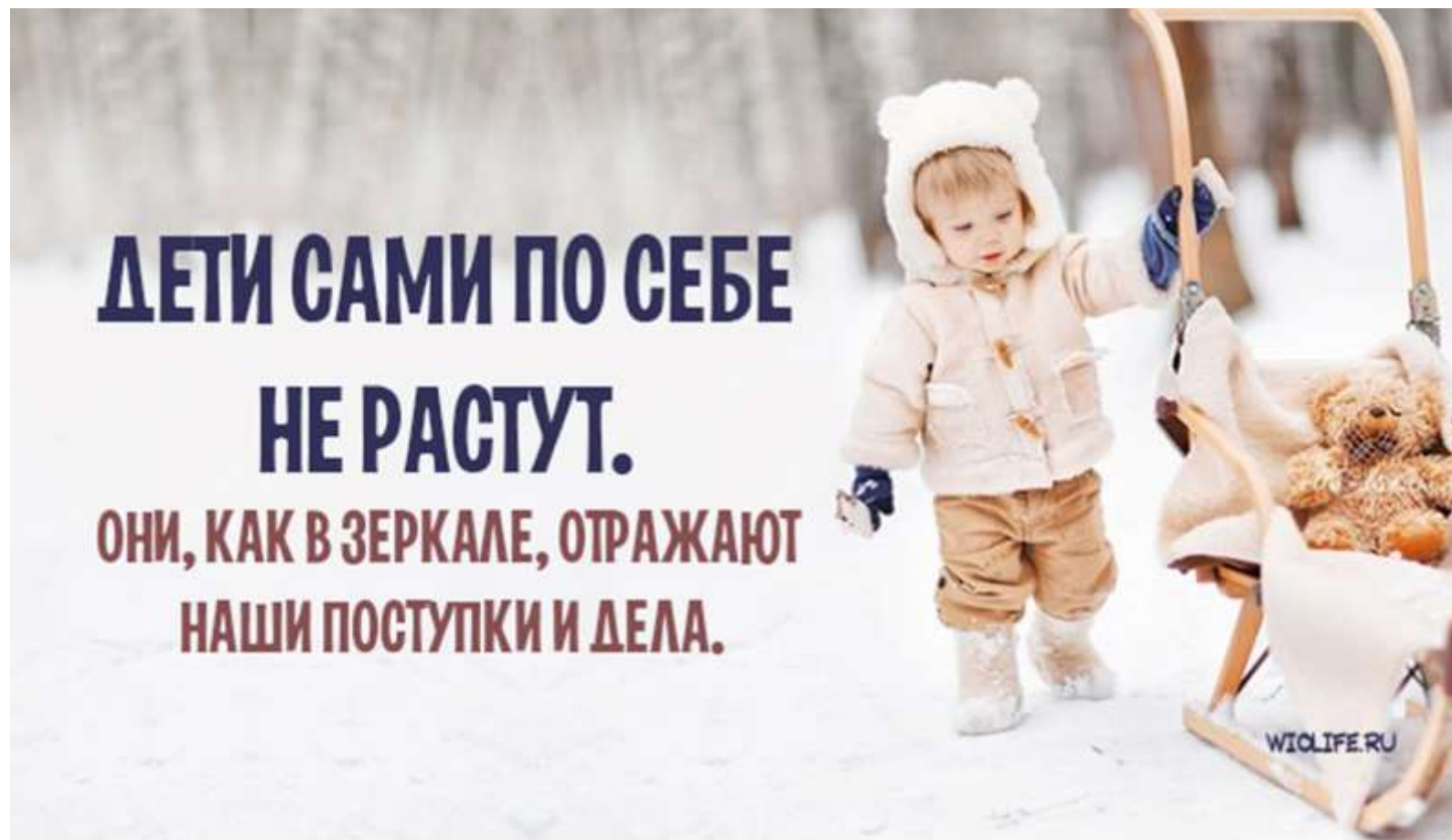
## ОТДЫХ ОТ ГАДЖЕТОВ: чем заняться?

Самое главное – **делать то, что по-настоящему нравится**. Возможно, стоит вспомнить о любимом хобби или отложенной встрече с другом.

Придумайте вместе с членами семьи список приятных занятий без гаджетов или используйте наши подсказки:

- поиграть в настольные игры
- устроить генеральную уборку
- заняться спортом: отправиться в бассейн или побегать в парке
- медитировать
- посетить музеи, театры или кинотеатры
- пойти на пешую прогулку: одному, с семьей или домашним животным
- поиграть на музыкальных инструментах
- почитать художественную литературу
- посетить художественное мастер-класс

Такой список может быть индивидуальный или общий для всей семьи. Начать цифровую диету можно с одного вечера в неделю, а после переходить на более длинные интервалы – сутки и даже неделю.



**Спасибо за внимание!  
Здоровья и внимания друг к другу!**

КАЗАНСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
МЕДИЦИНСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ



# Интернет-риски и ловушки для подростков

Начальник ОДО  
Ю.В. Пухова

Лист согласования к документу № 31/544 от 27.04.2023  
Инициатор согласования: Боброва Е.В. Старший инспектор по ОП  
Согласование инициировано: 27.04.2023 14:57

**Лист согласования**

Тип согласования: **последовательное**

№	ФИО	Срок согласования	Результат согласования	Замечания
1	Осипова Л.Ю.		Согласовано 27.04.2023 - 15:06	-
2	Фатхуллин М.Н.		 Согласовано 27.04.2023 - 17:19	-
3	Мищихин А.В.		 Подписано 27.04.2023 - 17:23	-