

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

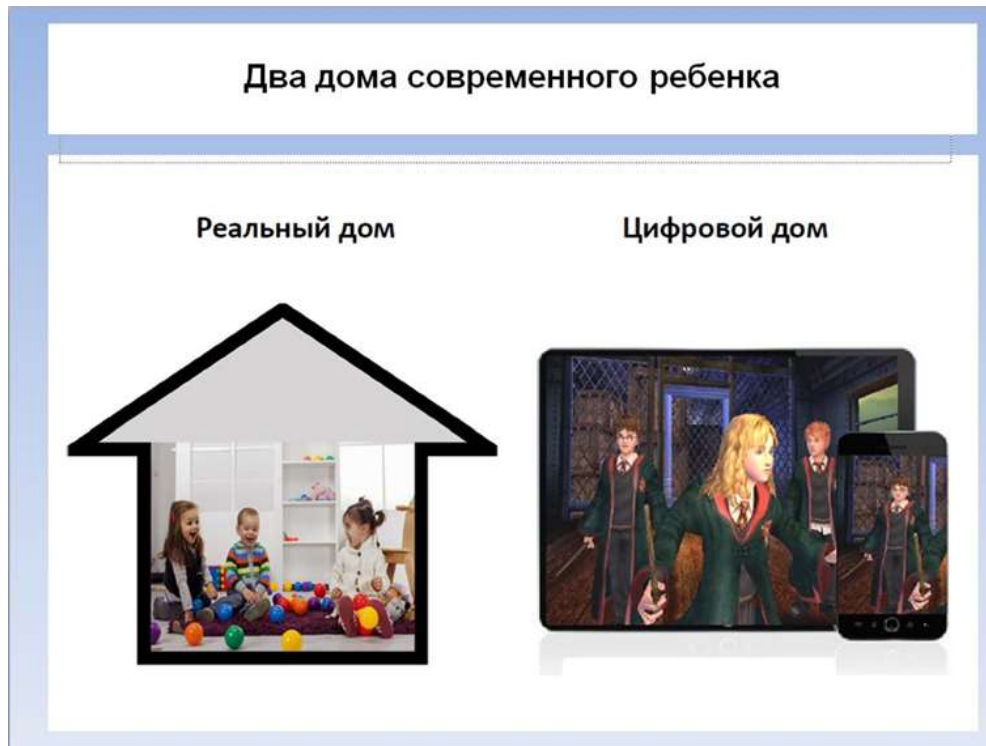
Все люди зависимы от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда

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 индивидуальным или общий для всей семьи. Начать цифровую диету можно с одного вечера в неделю, а после переходить на более длинный 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