

Интернет – помощник или враг?

Влияние социальных сетей на детей и подростков

Мы с вами живем в непростой, но очень увлекательный век, век всеобщей информатизации компьютерных технологий, цифровых инноваций и господства всезнающей, все умеющей, все позволяющей Сети.

Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться компьютером».

С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку, стоять перед полками в магазине, достаточно кликнуть мышкой и все чего вы желаете, как «по щучьему велению» будет доставлено в ваш дом.

Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, при которых школьнику даются готовые знания. Чтобы их получить, ребенку теперь самому нужно будет научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования.

Однако с другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни - **компьютерной зависимости**. К сожалению, больше всего этому недугу подвержены именно подростки. Специалисты ведут речь о появлении **«синдрома интернет-зависимости»**, когда человек **«поглощается»** информационными, игровыми и иными видами компьютерной деятельности, теряет чувство реального времени, зачастую уходя от реальности в мир виртуальный.

Говорят психологи

Можно ли заболеть Интернетом? Ведь Интернет - это не вирус, попавший в кровь? **Конечно можно.**

Общение по Интернету не проходит даром, ни для взрослых, ни для детей. В Сети человек чувствует себя спокойнее, здесь думать о внешности и всем остальном не надо, поэтому коммуникативные и другие умения не имеют значения. Справедливо отмечают, что для некоторых это место, где можно отдохнуть и сбежать от реальной жизни, можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности.

В Интернете также есть игры, приложения которые получили широкое распространение. Например, всем хорошо известное приложение – «Моя любимая ферма». Вроде бы ничего особенного ни тебе мутантов, ни крови, ни насилия. Но как она затягивает! Дети, прибегая домой, буквально бросаются за

компьютер, чтобы полить огород или поухаживать за животными, зачастую забыв про обед для себя, уроки или помощь по дому. Они привлекают своей массовостью, одновременно в игре может находиться несколько сотен участников, знакомых и незнакомых. Кроме того играя в компьютерные игры, трудно проиграть состояние, однако очень просто и быстро «проиграть» свой разум. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека.

Наибольший урон учебе, карьере, дружеским и семейным отношениям наносит увеличение времени, проведенного в онлайн, и, как следствие, отеснение реальной жизни на второй план. У современного человека есть много возможностей приятно провести время, но он ищет все новые и новые. Сеть в этом ряду занимает свое особое место. Сеть не вызывает физиологической зависимости, но вызывает **психологическую**, особенно у детей и подростков.

Согласно данным последних исследований уход в мир фантазий стал одной из распространенных стратегий проведения современной молодежи в трудных жизненных ситуациях. Они уже не преодолевают трудности и не борются с несправедливостью, а уходят в свой, виртуальный мир, где они сами выступают в роли творца, где они могут быть кем угодно – принцем, рыцарем, героем и даже нежитью. Уже существуют концепции, согласно которым «алкоголем» индустриальной эпохи были наркотики, а в информационную им станут компьютерные игры и онлайн.

Говорит врач

Проблемой игромании в России врачи занимаются последние семь - восемь лет. Но с каждым годом она становится острее. В основном врачи работают с подростками от 12 лет, но среди пяти-шестилеток уже есть такие дети, которые мыслят компьютерными категориями.

Среди пациентов в основном мальчики. Агрессивность и инстинкт охотника, свойственные мужской натуре, разрастаются на благодатной почве компьютерных игр.

А еще игра - это сильные ощущения. Поэтому именно дети, которым в жизни не достает позитивных эмоций, чаще всего становятся жертвами компьютера. Виртуальный мир дает искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Так, игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть. И мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

Конечно, физический вред здоровью, приносимый интернет - зависимостью, не так очевиден, как цирроз печени при алкоголизме. Однако риск для здоровья при использовании Интернета заметен. У человека возникает тенденция засиживаться в Интернете по ночам. Зависимый человек обычно встает позже остальных и использует Интернет до двух, трех часов ночи, после чего, например, до шести утра делает необходимую работу. Бессонные ночи, употребление кофе и других тонизирующих средств способствуют появлению постоянной усталости и ослаблению иммунной системы человека. После этого вероятность какого-либо заболевания резко повышается.

Вдобавок сидячий образ жизни может привести к возникновению проблем с позвоночником, а неправильное освещение в ночные часы - к различным заболеваниям глаз.

Еще одним следствием зависимости от Интернета является состояние депрессии без компьютера. Зависимый становится озлобленным и старается защититься от всех, кто пытается ограничить его использование Интернета. Подобно алкоголикам, которые скрывают свою зависимость, интернет - зависимые начинают лгать о количестве времени, проведенном в Интернете.

Как же лечат заигравшихся детей? С помощью психологической реабилитации мам и пап. Дети очень быстро учатся манипулировать старшими. В ответ на запреты впадают в агрессию. Или, например, начинают болеть. И родители на это ведутся: допускают к компьютеру за хорошую учебу, за другие заслуги и достижения.

Но если проблема зависимости от компьютера уже есть, это ее только усугубляет. Это как при наркомании - нельзя потворствовать больному человеку: чуть больше наркотика, чуть меньше.

Зависимому человеку способна помочь только «позиция жесткой любви». В случае с компьютерной зависимостью это означает запрет на компьютер. Окончательный и бесповоротный. Ребенок, возможно, начнет скандалить в ответ. Но это тоже его манипуляции. Поэтому необходимо проявить твердость.

Итак, мы выяснили первую очень опасную угрозу – интернет-зависимость.

Существует 15 признаков интернет-зависимости:

1. Ребёнок использует Интернет как средство от стресса.
2. Ребёнок часто теряет счёт времени, в то время как находится в Интернете.

3. Ребёнок жертвует сном за возможность провести больше времени в онлайне.
4. Ребёнок больше предпочитает тратить своё время на Интернет, а не на друзей или семью
5. Он или она лжёт членам семьи и друзьям о количестве проведённого времени в сети.
6. Ребёнок становится раздражительным, если ему не разрешают подключиться к Интернету.
7. Он или она потерял (а) интерес к тем занятиям, которые считал (а) приятным времяпрепровождением до получения доступа к Интернету.
8. Ваш ребёнок формирует новые отношения с людьми, встреченными в онлайне.
9. Он или она проверяет свою электронную почту несколько раз в день.
10. Он или она пренебрегают отношениями, достижениями, или образованием из-за Интернета.
11. Ребёнок не соблюдает установленных вами сроков на использование Интернета.
12. Они часто едят перед компьютером.
13. У ребёнка проявляются симптомы ломки, включая:
 - беспокойство,
 - неугомонность;
 - дрожащие руки после продолжительного неиспользования Интернета.
14. Ребёнок постоянно думает об Интернете.
15. Они перестают отличать виртуальный мир от реального.

Очень важно распознать интернет-зависимость детей на ранней стадии и установить пределы на его использование.

Уважаемые родители!

Данный тест поможет вам узнать, существует ли реальная опасность для вашего ребенка стать интернет-зависимым или он просто активный пользователь.

Тест.

Ответьте на вопросы и суммируйте все баллы.

Поставьте за ответ «никогда» - 1 балл; «редко» - 2; «иногда» - 3; «часто» - 4; «всегда» - 5 баллов.

1. Подросток проводит за компьютером более четырех часов в сутки?
2. Не начал ли он пренебрегать учебой и прежними увлечениями после покупки компьютера?
3. Крик и агрессивная реакция обычны для подростка, когда вы пытаетесь отвлечь его от Интернета?

4. Как часто подросток жертвует сном ради ночных подключений к Интернету?
5. Как часто вам кажется, что ваш ребенок говорит и думает об Интернете даже тогда, когда он отключен от него?
6. Уходит ли подросток от ответа на вопрос, что его так привлекает во Всемирной паутине?
7. Отказывается ли ваш ребенок от встреч с друзьями или от свидания с любимым человеком ради подключения к Сети?
8. Подросток, приходя домой, первым делом проверяет электронную почту?
9. Вы уплачиваете довольно значительные суммы по телефонным счетам из-за подключений вашего ребенка к Интернету?

Результаты

10-20 баллов. Пока все очень неплохо и для волнений нет оснований: ваш ребенок обычный средний пользователь: Интернета. Если он подолгу находится во Всемирной паутине, то это вызвано в основном учебной деятельностью. Постарайтесь не очень давить

на подростка и не настаивайте на сокращении времени, которое он проводит в Интернете.

21-35 баллов. Следует подумать о том, как уберечь вашего ребенка от проблем, связанных с Интернетом. Попробуйте убедить подростка, что нездоровый интерес к Интернету искусственно подогревается теми, кто на этом зарабатывает, а ему необходимо готовиться к будущей профессиональной деятельности.

36-50 баллов. Следует бить во все колокола и использовать радикальные меры. У подростка уже сформировалась зависимость. Если он не осознает этого, не давайте ему денег на оплату подключений или совсем избавьтесь от компьютера. Попробуйте увлечь его чем-то другим. Если не получается, нужно обратиться к психотерапевту.

Если вы обнаружили зависимость вашего ребенка не ждите чуда, начинайте действовать сегодня!

К сожалению это интернет-зависимость не единственная угроза для наших детей, притаившаяся во всемирной паутине.

Существует целая классификация интернет-угроз:



Контентные риски

Контентные риски связаны с потреблением информации, которая публикуется в интернете и включает в себя незаконный и непредназначенный для детей (неподобающий) контент.



Неподобающий контент

Неподобающий контент включает в себя материалы, содержащие: насилие, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр и наркотических веществ.



Незаконный контент

В зависимости от законодательства страны разные материалы могут считаться нелегальными. В большинстве стран запрещены: материалы сексуального характера с участием детей и подростков, порнографический контент, описания насилия, в том числе сексуального, экстремизм и разжигание расовой ненависти.



Вредоносные программы

Вредоносные программы - это программы, негативно воздействующие на работу компьютера. К ним относятся вирусы, программы-шпионы, нежелательное рекламное ПО и различные формы вредоносных кодов.



Спам

Спам - это нежелательные электронные письма, содержащие рекламные материалы. Спам дорого обходится для получателя, так как пользователь тратит на получение большего количества писем свое время и оплаченный интернет-трафик. Также нежелательная почта может содержать, в виде самозапускающихся вложений, вредоносные программы.



Кибермошенничество

Кибермошенничество - это один из видов киберпреступления, целью которого является обман пользователей. Хищение конфиденциальных данных может привести к тому, что хакер незаконно получает доступ и каким-либо образом использует личную информацию пользователя, с целью получить материальную прибыль.



Коммуникационные риски

Коммуникационные риски связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя контакты педофилов с детьми и киберпреследования.



Незаконный контакт

Незаконный контакт - это общение между взрослым и ребенком, при котором взрослый пытается установить более близкие отношения для сексуальной эксплуатации ребенка.



Киберпреследования

Киберпреследование - это преследование человека сообщениями, содержащими оскорбления, агрессию, сексуальные домогательства с помощью интернет-коммуникаций. Также, киберпреследование может принимать такие формы, как обмен информацией, контактами или изображениями, запугивание, подражание, хулиганство (интернет-троллинг) и социальное бойкотирование.

Как же уберечь ребенка от всего этого кибернетического ужаса? Может просто взять и запретить пользоваться компьютером? Но как, же им жить в условиях информационного общества?

Все гораздо проще.

Для того чтобы уберечь наших детей, позаботьтесь о функции родительского контроля или установите фильтры.

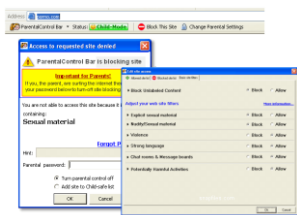
Сегодня существует множество полезных программ позволяющих сделать путешествие наших детей по Сети не только увлекательным, но и безопасным.



iProtectYou Pro 7.11 - программа для запрета

поФказа нежелательного содержимого в Интернете. Вы можете блокировать как сайты целиком так и рекламу и прочее. Имеется анализ веб-контента. Полезная программа родителям которые не желают что бы их чада лазили не там где надо...

Платформы: 98/ME/NT/2000/XP **Размер:** 3205 kb



ParentalControl – дополнение к Internet Explorer, которое помогает родителям предотвратить доступ детям к сайтам для взрослых. Также можно заблокировать или разрешить для просмотра любой сайт.

Размер: 4.74MB

Предназначение **KidsControl** – контроль времени, которое ребенок проводит в интернете. Особенность программы в том, что при обнаружении запрещенного сайта или попытке выйти в интернет в непопозволенное время ребенок не сможет загрузить веб-страницу. просто в браузере выдается пустая страница "Сервер не найден".

Для ребенка в KidsControl предусмотрены следующие ограничения: веб-фильтр по категориям, черный и белый списки сайтов, ограничение работы в интернете по времени и запрет на скачивание определенных типов файлов.

Размер: 3,6 Мб



My Kids Browser – веб браузер для детей. Содержит предопределенный список сайтов для детей, а родители могут добавить произвольный список Web сайтов для доступа.

My Kids Browser запускается в полноэкранном режиме, блокирует доступ к рабочему столу и позволяет заблокировать использование других браузеров, установленных на компьютере. Содержит также множество дополнительных возможностей

Размер: 4598 kb

КиберМама 1.0b

- Все что вам надо - это задать расписание работы за компьютером. После этого можете быть уверены - КиберМама проследит за временем работы, предупредит ребенка о том, что скоро ему нужно будет отдохнуть и приостановит работу компьютера, когда заданное вами время истечет

- **Naomi 3.2.90**

Naomi - Программа-фильтр, позволяющая ограждать детей от материалов для взрослых в Интернете. Принудительно закрывает окна браузера при попытках поиска таких материалов в поисковиках, а также при попытках доступа к соответствующим сайтам. При этом программа не просто использует черный список известных сайтов, а применяет анализ содержимого веб-страниц, а также их адресов и ссылок. Также контролируется трафик не только браузеров, но и программ для чата, и т.п. Имеется возможность блокировать использование программ файлового обмена.

Конечно это программное обеспечение требует денежного вложения, но ведь здоровье и дальнейшая судьба наших детей дороже.

Представьте что вы оказались перед скоростным шоссе, где в несколько рядов на бешеной скорости мчатся машины. Позволили бы вы своему ребенку самостоятельно перейти дорогу? Вряд ли, в реальной жизни вы бы его защитили, так почему же не сделать этого в виртуальном мире, где угрозы совсем не виртуальные.

Да, мы не можем изолировать детей от компьютера, современная действительность диктует нам свои условия, но мы можем сделать посещение Интернета безопасным.

Для этого мы с вами должны выполнять несколько простых правил:

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в “мировой паутине”:

- Не отправляйте детей в “свободное плавание” по Сети. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.
- Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета и как вовремя предупредить угрозы.

Правило 2. Информируйте ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе Сеть:

- Расскажите ему, что в Интернете как и в жизни встречаются и “хорошие”, и “плохие” люди. Объясните, что если он столкнется с негативом или насилием от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.
- Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с вашей помощью.

- Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернета, особенно путем отправки SMS, – во избежание потери денег.
- Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания ребенка в Сети:

- Установите на компьютер программы родительского контроля (либо воспользуйтесь встроенными в Windows инструментами), а также антивирус.
- Если ваш ребенок – учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время его пребывания в Интернете.
- Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
- Создавайте разные учетные записи на Вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить Ваши личные данные.
- Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривал подросток.

Правило 4. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:

- Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и Интернет грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.
- Знакомьте всех членов семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

Для общего ознакомления, посетите данные сайты

1. защита детей от интернет – угроз
<http://www.securitylab.ru/software/1423/>
2. Интернет-угрозы <http://ru-best.ru/ugroza.htm>
3. Статистика самых распространенных интернет-угрозах в августе 2010 года <http://www.securrity.ru/articles/1082-statistika-samyx-rasprostranennyx-internet-ugrozax-v-avguste-2010-goda.html>

4. Как оградить детей от интернет-угроз?

http://www.trud.ru/article/05-02-2010/236101_kak_ogradit_detej_ot_internet-ugroz.html

Берегите себя и своих детей. Пусть путешествие по океану информации в Сети будет для вас приятным, увлекательным, полезным, а главное безопасным.

Вопросы по изученной теме:

1. Перечислите положительные стороны Интернета.
2. Как Вы понимаете выражение интернет-зависимость?
3. Назовите несколько правил, соблюдение которых поможет сделать посещение интернета безопасным.
4. Какие «угрозы» могут подстерегать ребенка в Интернете?
5. Опишите хотя бы одну из полезных программ, позволяющих сделать путешествие наших детей по Сети не только увлекательным, но и безопасным.

