

ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

*Методические рекомендации  
«Коррекция компьютерной и  
интернет-зависимости несовершеннолетних  
посредством психолого-педагогических  
методов и форм»  
(в помощь педагогам и родителям)*



Курск - 2022

## Содержание

Введение

1. Характеристика нехимических зависимостей
2. Проявления компьютерной зависимости в детском и подростковом возрасте
3. Профилактика компьютерной зависимости, как основное направление деятельности в данной области
4. Формы и методы коррекции компьютерной зависимости у детей и подростков

Список использованных источников

Приложение 1. Диагностика компьютерной зависимости

Приложение 2. Рекомендации родителям по профилактике игровой и компьютерной зависимости

Приложение 3. Советы по безопасности родителям для детей разного возраста

Приложение 4. Цикл занятий психолога с элементами тренинга «Живое общение».

## Введение

В настоящее время проблема компьютерной, гаджет и интернет-зависимости среди несовершеннолетних становится все более актуальной и в некотором роде приобретает уже довольно серьезные масштабы. Трудно найти ребенка, который не пользуется телефоном или планшетом, играя в различные игры, просматривая различные ролики на видеохостингах. Когда дети идут в школу многие современные домашние работы, задаваемые в школе, заставляет их и родителей обратиться в сеть Интернет за поиском информации.

На первый взгляд безопасное времяпрепровождение ребенка около компьютера может со временем перерасти в серьезную тягу, а иногда даже, представляет особую угрозу для несовершеннолетних, лишенных родительского внимания и контроля. 84% детей каждый день пользуются интернетом. 80% детей имеют аккаунты в социальных сетях. 10 лет – это средний возраст, с которого начинается самостоятельное использование социальных сетей. 75% детей считают себя уверенными интернет-пользователями. 70% самостоятельно учились пользоваться интернетом. 49% детей предпочитают сами справляться с негативными ситуациями в интернете, без помощи родителей.

Каждый пятый ребенок подвергается виртуальному террору в сети. 80% людей доверяют мнению своих онлайн-друзей больше, чем своих реальных товарищей. Вот сколько времени (часов в неделю) проводят дети в социальных сетях и группах: 7-14 часов – 23%, 14-12 часов – 57%, более 21 часа – 20%. Эти цифры четко показывают, что под основной угрозой находятся дети. Данных достаточно, чтобы задуматься о проблеме и начать ее решение на всех уровнях.

Также на высоком уровне остается проблема распространения через интернет-ресурсы материалов экстремистской и террористической направленности. 90% распространения и сбыта наркотических и психоактивных веществ происходит бесконтактным путем.

Психологи отмечают, что существует ряд аспектов при работе с сетью Интернет, негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье подрастающего поколения, порождающее проблемы в поведении у школьников, совершении ими противоправных действий.

Проблема привлекла внимание на самом высоком уровне. В частности, председатель Федерального собрания Валентина Матвиенко отметила необходимость объединения всех ведомств для решения проблемы негативного воздействия на подрастающее поколение негативной информации. В силу вступила новая концепция по информационной безопасности.

В рамках доктрины об информационной безопасности (утверждена указом Президента Российской Федерации от 5 декабря 2016 г. № 646) рассмотрены следующие вопросы:

– нейтрализация информационного воздействия, направленного на размывание традиционных российских духовно-нравственных ценностей;

- обеспечение защищенности граждан от информационных угроз, в том числе за счет формирования культуры личной информационной безопасности;
- участие в формировании системы международной информационной безопасности, обеспечивающей эффективное противодействие использованию информационных технологий в военно-политических целях, противоречащих международному праву, а также в террористических, экстремистских, криминальных и иных противоправных целях;
- повышение эффективности взаимодействия государственных органов, органов местного самоуправления, организаций и граждан при решении задач по обеспечению информационной безопасности;
- выработка и реализация мер государственной поддержки организаций, осуществляющих деятельность по разработке, производству и эксплуатации средств обеспечения информационной безопасности, по оказанию услуг в области обеспечения информационной безопасности, а также организаций, осуществляющих образовательную деятельность в данной области.

Рекомендации предлагают разобраться в проблеме, наметить основные пути решения, где самым эффективным способом борьбы является первичная профилактика, работающая по известному принципу: болезнь дешевле предотвратить, чем потом лечить.

## 1. Характеристика нехимических зависимостей

Опираясь на опыт, в ходе проекта «Защита», реализованного на территории Северо-западного федерального округа специалистами было установлено:

- число зависимых от интернета составляет от 2 до 10 % пользователей (350 миллионов) по всему миру;
- в 11-ой версии Международной классификации болезней (МКБ 11) рассматривается вопрос о включении НХЗ как самостоятельной нозологической единицы;
- в обиход входят такие понятия, как Facebook-депрессия (в России она могла бы называться «Депрессия от «ВКонтакте»), СМС-лунатизм, фантомный звонок, веб-серфинг – социальные сети становятся реальным политическим инструментом;
- каждая пятая пара знакомится через интернет (влияние на личную жизнь);
- все религиозные конфессии имеют свои электронные ресурсы, отрицательным примером служит вербовка в ряды ИГИЛ;
- большинство газет переходят на электронные ресурсы (фейковые новости);
- социальные сети становятся политическим инструментом и используются для организации протестных акций, мероприятий, координации переворотов;
- сеть Интернет активно осваивают несовершеннолетние и пожилые люди, которые становятся объектами внимания мошенников.

Опьянение техническим прогрессом в виде огромного количества гаджетов стало проходить, и все чаще мы видим негативное влияние на людей.

В зоне повышенного риска, прежде всего, подрастающее поколение – дети и подростки. Мы традиционно больше внимания уделяем соматическому здоровью, пренебрегая психической составляющей определения. Хотя именно она выходит на первый план.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Психическое здоровье рассматривается как состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения обусловленное потребностями биологического и социального характера.

Именно по психической составляющей здоровья подрастающего поколения наносится основной удар.

Еще одна опасность бесконтрольного использования гаджетов и виртуального мира состоит в том, что проблема не имеет возрастных ограничений. Дети с самого раннего возраста допускаются к технике, взрослое поколение не выходит из онлайн, передавая функции воспитания интернету, пожилые люди становятся жертвами обмана виртуальных мошенников. Но больше шансов, в силу психологических возрастных особенностей, попасть в группу риска у детей, чем у других групп населения:

78% - дети и подростки

32% - мужчины 30-35 лет

57% женщины 45 лет и старше

Самой большой опасностью на сегодняшний момент считается низкая информированность о самих заболеваниях, социальной одобряемости проблемы. Многие не понимают масштаб угроз, который несет в себе виртуальный мир и технические гаджеты.

Самой большой опасностью на сегодняшний момент считается низкая информированность о самих заболеваниях, социальной одобряемости проблемы. Многие не понимают масштаб угроз, который несет в себе виртуальный мир и технические гаджеты. Однако, можно выделить следующие явления данной проблемы: социальные болезни личности; техnozависимости; IT- болезни; компьютерная зависимость; информационные зависимости; цифровые зависимости.

Определение, объединяющее и позволяющее обозначить проблему, – это нехимические виды зависимости (НХЗ). Этот термин пришел из молодой науки «аддиктология». Дисциплина появилась в 80-е годы XX века в США и считается более предпочтительным, чем наркология. Аддиктология – более широкое понятие нежели наркология, оно стоит на стыке психиатрии и клинической психологии и рассматривает проблему с разных сторон.

Аддиктология – наука о химических и нехимических зависимостях, изучающая механизмы их формирования, развития, диагностики, профилактики, лечения и реабилитации. Кроме этого, в сферу исследования попадают и промежуточные формы зависимости, связанные с едой.

Наиболее полно про химические виды зависимости представлены в *классификации А.Ю. Егорова*. К ним относят:

- 1. Патологическое влечение к азартным играм (гемблинг).**
- 2. Эротические аддикции:** любовные аддикции, сексуальные аддикции.
- 3. Технологические (гаджет) аддикции:** интернет-аддикции, аддикция к мобильным телефонам, другие технологические аддикции (телевизионная аддикция, тамагочи-аддикция и др.).
- 4. Пищевые аддикции:** аддикция к перееданию, аддикция к голоданию.

**5. Другие нехимические аддикции (социально приемлемые аддикции):** работоголизм, спортивные аддикции (аддикция упражнений), аддикция отношений, аддикция к трате денег (покупкам), религиозная аддикция.

**В свою очередь к интернет-аддикциям относят:**

- гаджет-зависимость (зависимость от телефона, смартфона, геймпада, планшета);
- зависимость от социальных сетей;
- геймер-зависимость;
- фейсбук-депрессия;
- номофобия;
- смс лунатизм;
- селфит;
- веб-серфинг;
- лайки, репосты;
- груминг;
- троллинг и кибербуллинг.

Такая же неразбериха отмечается и в качественном определении проблемы. А именно в ее симптоматике. Известный американский психиатр Кимберли Янг выделяет четыре ведущих признака компьютерной зависимости. К ним относятся: навязчивое ожидание возможности снова очутиться в онлайн-режиме; непреодолимое желание проверять электронную почту; жалобы родных и друзей на то, что человек чересчур много времени проводит за компьютером; жалобы членов семьи или друзей на то, что человек слишком много денег тратит на деятельность за компьютером.

Нехимические зависимости настолько разнообразны, что говорить о какой-то категории людей, подверженных этому расстройству, не приходится. Любой человек любого возраста, пола, вероисповедания, мировоззрения найдет себе интерес и увлечение, который сделает его зависимым.

## **2. Проявления компьютерной зависимости в детском и подростковом возрасте**

Компьютерная и интернет-зависимость - не менее серьезное заболевание, чем другие, более распространенные отклонения: алкоголизм или наркомания. Тут действуют аналогичные механизмы.

Современные ученые аргументировали, что одним из главных условий формирования компьютерной зависимости являются свойства характера человека.

Как правило, зависимый от компьютера человек обладает ранимостью, повышенной тревожностью, заниженной самооценкой, высокой обидчивостью, невысокой стрессоустойчивостью, уходом от трудностей, предрасположенностью к депрессии, неспособностью решать конфликтные ситуации.

Дети и подростки, страдающие компьютерной зависимостью, как правило, не умеют выстраивать взаимоотношения с ровесниками и противоположным полом, им трудно приспосабливаются к коллективу. Они видят выход из жизненных проблем в фантастическом мире компьютера, который постепенно развивает компьютерную зависимость. Кроме того, виртуальная среда работает еще и средством самозащиты: здесь у него не существует плохого настроения, отсутствует чувство боли, никто не унижит и не оскорбит его.

Однако, как и при других зависимостях, людям с компьютерной аддикцией не хватает внимания, они ощущают одиночество, не получают помощи и понимания от близких людей и потому испытывают связанное с этим беспокойство и эмоциональное напряжение.

Вот почему такой человек больше всего и нуждается в помощи своих родных, психологически компетентном сопровождении его в преодолении проблем, разных жизненных ситуаций.

Некоторые ученые напрямую связывают школьные годы с проявлением компьютерной зависимости, когда особенно необходима стрессоустойчивость и самостоятельность в принятии решений.

Исходя из этих обстоятельств, понятие «компьютерная зависимость» зачастую причисляют к психологическим понятиям.

Другие ученые видят основные принципы компьютерной зависимости в взаимосвязи с особенностями воспитания и взаимоотношений родных и близких в семье - это может быть, как гиперопека, так и завышенные требования и, вытекающий отсюда «комплекс неудачника». Помимо этого, проблема может быть в нарушенных отношениях среди других членов семьи, сложностях в общении и взаимопонимании.

Из разных типов компьютерных зависимостей, сильнее всего подросток подвержен игровой и гаджет-зависимости. Таким образом, ключевыми аспектами, обуславливающими компьютерную аддикцию, включая игровую зависимость, интернет-зависимость, допускается полагать следующие:

1. Прежде всего, неготовность оторваться от деятельности на компьютере или от компьютерной игры, при вынужденном отвлечении - раздраженность.



2. Неумение распланировать завершение сеанса работы или игры с компьютером.

3. Использование крупных денежных средств на предоставление постоянного обновления как программного обеспечения (в т.ч. игр), так и устройств компьютера.

4. Забрасывание бытовых дел, обязанностей, учебы, забывание о встречах и договоренностях в процессе работы либо игры на компьютере.

5. Зачастую игнорирование человеком, страдающим компьютерной зависимостью, своим здоровьем, гигиеной и отдыхом в пользу проведения большего количества времени за компьютером. Удовлетворенность нерегулярной, случайной и однообразной пищей, не отвлекаясь от компьютера. Злоупотребление кофе и другими подобными психостимулирующими напитками.

6. Чувство эмоционального роста в период деятельности за компьютером.

7. Обсуждение компьютерной темы абсолютно со всеми окружающими и опытными в данной сфере людьми.

В случае если заявлять о физических аспектах компьютерной зависимости, то они характеризуются единым истощением организма - постоянной усталостью. Как ранее было упомянуто, школьники, испытывающие компьютерную зависимость, игнорируют отдых и сон. Данным образом, пренебрежению подвергаются не только лишь отдых и полноценный сон, но и принципы питания. Одним из физиологических последствий компьютерной зависимости являются разные болезни желудочно-кишечного тракта: язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, гастриты.

Всем известны и негативные результаты длительного пребывания за компьютером для состояния глаз и опорно-двигательного аппарата. На фоне компьютерной зависимости зачастую появляются искривления позвоночника, миопия, синдром «сухого глаза», дальнозоркость, глаукома.

В разных научных изучениях получено множество доводов, выступающих за применение компьютера в обучении подростков - это и позитивное воздействие на интеллектуальное формирование детей, общедоступность данных, расширенные возможности для развития. В настоящий период сформировано и формируется огромное число специализированных обучающих программ, как для школьников и студентов, так и для дошкольников. При этом, подтверждена и результативность освоения многочисленными умениями, к примеру, счетом, чтением, применением географических карт, если для этого применяется поддержка компьютера. Однако, безусловно, необходимо помнить и об обратной стороне компьютеризации образования и мира детства.

Тут выходят наружу угрозы, поджидающие подростка, приобщившегося к виртуальному миру. Ими могут являться и нарушения нормального общения с ровесниками и взрослыми, и утрата эмоциональной восприимчивости, излишний вес, заболевания от перенапряжения глаз и многое другое. Наибольшая проблема - это уход подростка в фантастический мир, смена

реальной жизни на виртуальную, и другие следствия возникновения «компьютерной зависимости» у подростков.

Все вышеупомянутое приводит к уходу подростка от трудностей повседневной жизни в новую, условную действительность. Неопытность подростковой нервной системы не дает возможность эффективно противостоять погружению в воображаемый мир.

Школьники еще не обладают необходимыми психологическими механизмами защиты, и, таким образом, их нервная система подвергается жестокому давлению, что способно послужить причиной появления приступов панического ужаса, тревожности, агрессии, раздражения, ночных кошмаров, назойливых невротных состояний. Со временем у подростков, при постоянном взаимодействии с компьютером, нарушается порядок дня, что приводит к потере чувства времени, нарушениям сна. Под влиянием компьютера у подростков сбивается режим дня и ночи - у них могут наблюдаться резкие телодвижения и вскрики в период сна.

В общем подростки, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, имеющих адекватное отношение к компьютеру. С возникновением особенностей компьютерной зависимости начали проводиться разные исследования, итоги которых должны были предоставить решение на несколько вопросов о том, как появляется компьютерная зависимость, в чем она проявляется и как ее вылечить. Эти исследования проводили иностранные специалисты психологи Ш. Текл, М. Шоттон и К. Янг.

Ими были предложены 9 особенностей, согласно которым можно выявить наличие компьютерной зависимости у школьников. Рассмотрим данные особенности:

1. При попытке отвлечь игрока от компьютера, ребенок показывает яркое нежелание делать это.

2. В том числе и если подростка все же удалось отвлечь от компьютера, то он делается очень раздражительным.

3. У подростка отсутствует способность планировать время окончания игры на компьютере.

4. Подросток тратит фактически все карманные деньги, для того, чтобы обновлять программы на компьютере и приобретать все новые и новые игры.

5. Очень часто забывает о домашних обязанностях и делах, в том числе об учебе.

6. Целиком сбивается план питания и сна, подросток начинает игнорировать свое собственное здоровье.

7. Зачастую, с целью того, чтобы поддерживать себя в бодром состоянии, подросток начинает злоупотреблять кофе и другими психостимуляторами, а прием пищи происходит без отрыва от компьютера.

8. Если подросток начинает игру либо работу на компьютере, он чувствует эмоциональный рост, испытывает ощущение эйфории, из-за пребывания за компьютером.

9. Подросток предвкушает и продумывает со всеми тонкостями свое следующее пребывание в мире компьютерной фантастики, что содействует поднятию настроения и захватывает все помыслы, много мечтает о том, как скоро он начнет играть.

Помимо этого, у развивающегося организма подростка со временем возникают патологии в функционировании системы пищеварения и болевые чувства в области позвоночника, лопаток и запястий ручек, а постоянное раздражение глаз содействует возникновению головных болей и трудностей со зрением.

Изучения А.Е. Войскунского продемонстрировали, что компьютерные игры могут быть источником негативных последствий, затрагивающих все степени психической структуры личности подростка.

Многочисленные эксперты отмечают и негативное влияние на физическое состояние подростка, на отрицательное отношение к школе и успеваемость (А.Г. Шмелёв), а также на поведение (О.Н. Арестова) при формировании у школьника компьютерной зависимости.

Характерные черты полового созревания являются причиной риска для зарождения компьютерной зависимости у подростков, как и сами психологические особенности данного периода: повышенная сензитивность к любым влияниям извне, трансформация прежде сформировавшихся психологических структур, перемены в развитии нравственных взглядов и социальных установок.

Компьютерная зависимость ухудшает подростковые демонстративные протесты, как один из видов аддиктивного поведения, что черевато индивидуальными преобразованиями: высокой обидчивостью, конфликтностью, недоверчивостью, стремлением к обману, избегание ответственности в важных вопросах, поиску оправдательных доводов, стереотипностью действий, высокой тревожностью.

В качестве одной из предпосылок формирования подчиненного действия у школьников можно отметить довольно незначительный уровень самодостаточности и независимости в выборе действий, присущий для некоторых подростков и высокую чувствительность к внешнему воздействию, определенного характера.

В изучениях Е.Ф. Польшаковой представлено, что развитию девиантного поведения в подростковом возрасте могут содействовать сложные жизненные трудности.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что компьютерная зависимость, как одна из форм отклонения, характеризуется определенным поведением и характерными признаками. В особенности подвергаются компьютерной зависимости подростки, в связи с возрастными особенностями.

### **3. Профилактика компьютерной зависимости, как основное направление деятельности в данной области**

Одним из эффективных и полезных способом борьбы с распространением компьютерной зависимости является его профилактика. А точнее, первичная профилактика, направленная на информированность по данному вопросу самого ребенка, его родителей, специалистов, общественников и представителей власти.

Еще классики говорили «легче болезнь предотвратить, чем потом ее лечить». В этом простом утверждении сформулирован основной принцип профилактики.

Психопрофилактика – это раздел общей профилактики, включающий совокупность мероприятий, которые обеспечивают психическое здоровье, включая профилактику личностных и профессиональных кризисов, предупреждение возникновения и распространения нервно-психических заболеваний.

#### **КАК с этим бороться?**

К – контроль (родительский, эмоциональный, временной, технический).

А – альтернатива (спорт, искусство, занятия по интересам, учеба, живое общение).

К – культура (свод правил и поведения общения с техническими средствами; обязателен для всех членов семьи и родственников).

#### **Как избежать компьютерной зависимости?**

Для профилактики компьютерной зависимости родителям нужно выполнять ряд четких правил:

Введите четкий режим. «Общение» с компьютером для младшего школьника – 30-40 минут в день. Старайтесь не поддаваться на слезы, капризы и жалобы ребенка. Реагируйте спокойно, терпеливо объясняйте, переключайте ребенка на другие занятия.

Поощряйте и хвалите ребенка. Именно в этом скрыт один из волшебных ключей, открывающих дверь во внутренний мир наших детей. Не скупитесь хвалить ребенка за вымытую тарелку, умение одеться или дружную, спокойную игру с другими детьми. В компьютерных играх заложено очень много поощрений, которые дети, к сожалению, не слышат от большинства родителей. Компьютер не устает хвалить ребенка, подчеркивает его способности, ум, ловкость, необыкновенность, позитивно реагирует даже на проигрыш и ошибки, в то время как взрослые часто относятся к промахам ребенка противоположным образом – раздражаются, срываются на крик.

Родители – образец для подражания. Не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка (с учетом своих норм, естественно). Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у ребенка.

Контролируйте разнообразную занятость ребенка. Обратите внимание, дети должны посещать разнообразные кружки и секции, иметь широкие интересы. Приобщайте детей к домашним обязанностям. Культивируйте семейное чтение. Играйте в настольные и спортивные игры, приобщайте детей

к играм своего детства. Придумайте и организуйте мероприятие для всей семьи: поход в театр, поездка за город, туристический поход и проч.

### **Профилактика игровой и компьютерной зависимости детей и подростков.**

С развитием компьютерных технологий и расширением рынка игрового программного обеспечения значительно увеличилось количество детей, увлекающихся компьютерными играми.

Виртуальный мир компьютерных игр, в которые играют дети, зачастую жесток и беспощаден, настроен враждебно к виртуальному герою. Сам же герой противостоит этому миру, имея для этого всё необходимое: силу, ум, знания, оружие, средства защиты и т.д. Ему приходится «убивать» компьютерных «врагов», а те, в свою очередь, пытаются «убить» его. Ребёнок или подросток, находясь, длительное время в такой среде, переносит законы игры в реальный мир: начинает чувствовать себя неуязвимым, считает, что большинство людей враждебно настроены, и мир в целом является более опасным, чем есть на самом деле. Такие игры для большинства детей и подростков служат поводом к неосознаваемому изменению своего отношения к миру, обществу, к себе самому, что в конечном итоге приводит к усилению дезадаптации, повышению уровня тревожности. В результате бесконтрольного времяпровождения у компьютера дети становятся излишне раздражительными, вспыльчивыми, эмоционально неустойчивыми.

По результатам исследований специалистов американской Академии детских врачей, и досуг перед монитором изменяет мышление и восприятие детей, ведет к утрате способности к внутренней речи. Быстрая смена картинок является причиной того, что для маленьких компьютерных игроков реальная жизнь как будто замедляется: они начинают скучать на уроках. Другая опасность чрезмерного погружения в виртуальный мир – потеря способности различать вымысел и реальность. В некоторых случаях это может привести к психическим расстройствам.

Родителям следует также уделять внимание тому, сколько времени ребенок тратит на просмотр телевизора. Просмотр телевизионных программ детям до двух лет не рекомендуется. Быстрая смена кадров на экране отрицательно воздействует на развитие мозга, который в этот период как раз учиться создавать образы. Телевизор весьма опасен: он лишает детей возможности избирательно направлять свое восприятие и память. Специалисты-психологи также связывают замеченный в последнее время рост речевых расстройств у детей с тем, что юные зрители проводят перед экраном гораздо больше времени, чем это допустимо.

В процессе формирования компьютерной и игровой зависимости у детей четко просматривается причинно-следственная связь между недостатками в воспитании и наличием зависимости. Авторитарный стиль в воспитании, эмоциональный дефицит, педагогическая запущенность, отсутствие нравственных аспектов в воспитании, бездуховная атмосфера внутри семьи, разобщенность между родителями, а также так называемые телевизионные семьи – всё это приводит к уязвимости в развитии эмоциональной саморегуляции, низкой способности к быстрому восстановлению сил,

неспособности контролировать свои чувства, лености, безответственности, социальной дезадаптации. Наличие таких результатов в воспитании детей должна насторожить родителей, т.к. в них кроется предрасположенность к различным проблемам, в том числе и к компьютерной зависимости.

Здоровое отношение к компьютеру возникает тогда, когда родители относятся к нему не как к демону и не как к средству спасения от трудностей воспитания, а всего лишь как к одному из бытовых приборов.

Компьютерные игры всегда несовершенны. Их производители заинтересованы в том, чтобы игры продавались и менялись как можно чаще. Своеобразная цензура родителями компьютерных игр – вещь совершенно необходимая. Никто, кроме самих родителей не сможет этого сделать. Каждая игра, попавшая в руки ребёнка, должна вначале проиграться кем-то из родителей. Необходимо вникнуть в её содержание, постараться ответить на вопросы: «Что даст эта игра моему ребёнку?», «Какие качества личности она в нём разовьет?», «Есть ли в данной конкретной игре опасная для ребёнка информация и не разовьет ли она у него агрессивного стиля поведения?».

В игре не должно быть ни одного минуса. Компьютерная игра должна:  
Некоторые правила техники безопасности для родителей

- Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером – 1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
- Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садиться вообще.

**Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?**

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы)
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.
6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.

11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.

12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.

13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).

15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

#### 4. Формы и методы коррекции компьютерной зависимости у детей и подростков

**Коррекция** – одна из форм оказания психолого-педагогической помощи.

**Психолого-педагогическая коррекция компьютерной зависимости подростков** – это система мер, нацеленных на модифицирование поведения и формирование личности подростка с поддержкой особых средств психолого-педагогического воздействия, от осуществления которых зависит преодоление подростками предрасположенности к зависимому поведению от компьютера.

Результат коррекции будет гарантирован лишь в том случае, если станут использоваться сразу две стратегии оказания психолого-педагогической поддержки – симптоматическая и причинная, причем с приоритетом причинной стратегии.

Симптоматическая коррекция подразумевает влияние на конкретные проявления компьютерной зависимости. К примеру, для того, чтобы понизить степень проявления аддиктивного поведения, необходимо уменьшить период присутствия за компьютером, отвлечь внимание и т.п. Однако при такой стратегии снимается то или иное отрицательное проявление, но не его причины.

Причинная стратегия, напротив, подразумевает влияние на причинную сторону, ликвидация обстоятельств и условий, побуждающих подростка вести себя неадекватно. К примеру, фактором компьютерозависимого поведения может являться неспособность школьника формировать контакты с окружающими, сложности в общении, отсутствие товарищей. В данном случае необходимо совершенствовать коммуникативную грамотность подростков, реорганизовывать взаимоотношения с ровесниками, менять их отношение к ребенку. Очевидно, что, устранив причины, приводящие к зависимости, можно стабилизировать поведение подростка.

К настоящему времени накоплен довольно масштабный объем методов, форм, и методик социально-педагогической работы с подростками, имеющими компьютерную зависимость. Их типология может помочь раскрыть общее и особенное, существенное и случайное, теоретическое и практическое, и, тем самым способствует целесообразному и наиболее действенному их применению, может помочь осознать предназначение и характерные признаки, свойственные отдельным методам, и их сочетание.

К концепции единых психолого-педагогических методов можно отнести:

##### ***Методы контроля, самоконтроля и самооценки.***

К главным способам контроля принадлежат наблюдение за подростками, беседы, нацеленные на обнаружение компьютерной зависимости, опросы (анкетные, устные и пр.), формирование ситуаций для изучения поведения подростков за компьютером.

**Метод наблюдения** за подростками характеризуется прямым восприятием деятельности, общения, поведения личности в целом и динамике их изменения. Отличают многообразные типы наблюдения: непосредственное



и опосредованное, открытое и скрытое, непрерывное и дискретное, монографическое и узкое. Наблюдения обязаны носить регулярный характер.

Одним из наиболее значимых и результативных психодиагностических способов является тестирование. Так как непосредственно с помощью различных тестов преподаватель имеет возможность установить склонность подопечного к компьютерной зависимости, что на самом деле стало фактором к зарождению симптомов игромании, позволяют выявить скрытый, накопившийся стресс и своевременно направиться за профессиональной поддержкой либо приложить усилия изменить что-то в отношениях с человеком, подверженным компьютерной зависимости (**Приложение 1.**).

Кроме того, к способам диагностики компьютерной зависимости можно причислить опросники, которые могут помочь осознать, то что предполагает собою данный «игроман», и в какой степени поменялась его душевная конституция. При составлении опросников необходимо придерживаться конкретных принципов, к примеру, не ставить вопросы в откровенной форме. Содержание ответов должно давать взаимопроверяемые сведения. Требования к опросникам находятся в пособиях по педагогической психологии либо в рекомендациях по исследованию подростков, которые предоставляют студентам при подготовке к педагогической практике.

***Методы формирования сознания (беседа, лекция, диспуты, метод примера).***

***Лекционная беседа*** - это детальное и созданное в легкодоступной форме систематическое описание сути той либо другой трудности социально-политического, нравственного, эстетического и другого содержания.

Наглядность подтверждений и доводов, аргументированность и композиционная стройность содействует идеологическому и эмоциональному влиянию беседы.

В базу разговора обязаны быть положены факты, открывающие социальное, нравственное содержание проблемы зависимости. Беседа, равно как принцип, обязана брать свое начало с объяснения ее проблемы, что обязано организовать школьников к грядущему рассмотрению как к жизненно важному, а не выдуманному делу. В главном периоде беседы преподаватель предоставляет начальное основание, материал для обсуждения, а далее таким образом формулирует вопросы, чтобы воспитанники легко оглашали свои предложения, приходили к независимым заключениям и обобщениям. В завершающем слове преподаватель подытоживает все высказывания, определяет в их базе более разумное, с его точки зрения, решение обсуждаемой проблемы, обозначает определенную программу операций с целью укрепления установленной в следствии разговора нормы в практике поведения и деятельности подростков.

***Воспитательные беседы*** и долгие разговоры по душам. Именно доверительный диалог поможет разобраться, откуда берутся проявления зависимости. Что такое важное и ценное спрятано там, по другую сторону монитора, чего ребенок не может найти рядом с семьей и друзьями? Ведите разговор в спокойном ровном тоне, искренне интересуйтесь ответами, но не переходите в назидание. Используйте правильные речевые конструкции:

Меньше закрытых вопросов, предполагающих однозначный ответ «да» или «нет». «Я» вместо «ты»: «Мне бы хотелось узнать об этой игре» вместо «В какую игру ты играешь?» Задавайте конкретные вопросы: «Зачем нужна эта команда в чате?», «Почему этот герой лучше?», «Какое оружие будет на следующем уровне?» Подключайтесь к интересу ребенка: сыграйте вместе с ним, попробуйте разработать алгоритм программы, посмотрите вместе хорошее мудрое аниме. Не высказывайте оценок и категоричных суждений, даже если заметите явную глупость или ошибку. Лучше отшутитесь. Как только контакт будет достигнут, вы сможете манипулировать им. Для ребенка важнее сам контакт, а не ситуация, в которую он включен. Поэтому постепенно удастся увести диалог от компьютерной тематики и от самого компьютера.

**Диспут** - способ, содействующий развитию взглядов. Ситуации познавательного диспута при их опытной организации притягивают интерес подростков к различным научным мнениям по проблеме игровой компьютерной зависимости, стимулируют к осмыслению разных раскладов в аргументации. Неотъемлемое требование к выполнению дискуссий - наличие по большей мере двух обратных суждений по обсуждаемой теме. Благоприятный результат диспута зависит от кропотливой подготовки к нему педагога-психолога.

**Ролевые игры** - модель, которая способна применяться при изучении и обработке положительных умений у детей (конструктивное общение, выбор и принятие решения). Исполнение подростками вариантов поведения содействует развитию у них конкретных поведенческих стандартов, которые готовы осуществлять функцию внутреннего барьера.

В коррекции компьютерной зависимости применяется и такого рода способ, как пример. Формирующееся понимание ребенка регулярно ищет опору в реально действующих, активных, определенных образцах, которые символизируют усваиваемые им идеи и эталоны. Данному поиску стремительно способствует проявление подражательности, которое служит эмоциональной базой примера как способа психологического воздействия. Подражание - это не слепое дублирование, оно создает у воспитанника действия нового вида, как совпадающие в общих чертах с эталоном, так и оригинальные, но схожие по ведущей идее с образцом. Посредством воспроизведения у ребенка создаются социально-нравственные цели личностного поведения, общественно сложившиеся методы деятельности.

**Способ организации работы и развитие навыка общественного поведения** (способ формирования воспитывающих ситуаций, инструктаж, презентации).

**Убеждение** - это объяснение и подтверждение точности либо потребности конкретного поведения. В ходе убеждения педагог-психолог влияет на понимание, ощущение и волю воспитанника. Для того чтобы способы убеждения добились собственной миссии, следует принимать во внимание психические характерные особенности детей, их степень воспитания, интересы, личные навыки.

Упражнение как способ нужен для того, чтобы в окончательном результате развить у детей нравственное поведение. Этот метод сопряжен с формированием у детей конкретных нравственных умений и поведенческих привычек. Развитие привычек потребует неоднократных действий и многократных повторов. Убеждение и упражнение между собой тесно связаны.

**Метод формирования воспитывающих ситуаций** в ходе борьбы с компьютерной зависимостью - это упражнения в условиях ситуации свободного выбора. Он ставит подростков перед потребностью подобрать нужное решение в сложившихся обстоятельствах: убежать от действительности либо все-таки попробовать справиться со своими социальными страхами, найти возможность приспособиться к окружающей его реальности.

#### **Методы стимуляции и мотивирования действий и поведения.**

Методы коррективной работы (поощрение и наказание) - сложный метод влияния на личность подростка. Поощрение и наказание ориентированы на одну цель - развивать конкретные нравственные свойства поведения и характер подростка. Поощрение ориентировано на поддержание позитивных действий, поступков несовершеннолетнего. Наказание проявляет удерживающее воздействие на отрицательное поведение.

Несмотря на разнообразие подходов и методов к проблеме коррекции компьютерной зависимости, есть общие тенденции, к ним относится, прежде всего, использование групповых методов коррекции и индивидуальных форм работы, направленных на улучшение взаимоотношений с близкими и сверстниками, обучение саморегуляции и умение справляться с трудностями, воспитание волевых качеств, повышение самооценки, формирование новых жизненных увлечений. Важнейший этап коррекции компьютерной зависимости - это отлучение от интересов, связанных с компьютером и здесь как нельзя лучше подходит **арт-терапия**. Его можно использовать как групповой метод коррекции, ориентированный на повышение активности, самостоятельности аддиктов, способствующей гармонизации личностного развития как в коллективе сверстников, так и в семейном кругу. Как известно, зависимые черты личности формируются в семье с большим количеством созависимых моделей поведения, поэтому методы арт-терапии позволяют улучшить взаимоотношения между членами такой семьи, в построении искренних, открытых отношений.

К психотерапевтическим способам коррекции компьютерной зависимости относят семейную психотерапию. Данный способ в особенности результативен в коррекции игровой зависимости, если корень трудности находится в семейных отношениях. Значимым обстоятельством считается добровольная готовность всех членов семьи. Одним из первых и, вероятно, основных шагов к началу борьбы с игровой компьютерной зависимостью является перемена психологических условий в семье.

### Список использованных источников

1. Афанасьев Ю.В., Матвеева Ю.А., Методическое пособие «НЕХИМИЧЕСКАЯ ЗАВИСИМОСТЬ» Методический материал по проекту «Защита», Череповец, 2017. – 58 с.
2. Давиденко Н.В. Программа психологической коррекции Интернет-зависимого поведения с использованием методов когнитивной психотерапии / Н.В. Давиденко, М.М. Аكوпова. // Актуальные проблемы психол. знания. – 2010. - № 3. - С. 62-66.
3. Интернет-зависимое поведение = Internet- addictive behavior : (обзор) : (review) / В.Л.Малыгин [и др.] // Журнал неврологии и психиатрии имени С. С. Корсакова. - 2011. - Т. 111, № 8. - С. 86-92.
4. Каликин Г.Н. Кибернезависимость. Профилактика детской компьютерной и интернет-зависимости, 2019.
5. Лоскутова В.А. Интернет-зависимость как форма нехимических аддиктивных расстройств / Лоскутова В.А. - Новосибирск, 2004.
6. Малыгин В.Л. Интернет-зависимое поведение. Критерии диагностики, личностно-характерологические факторы риска формирования, профилактика и психотерапия // Сб. материалов Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием «Клиническая психология в здравоохранении и образовании». - 2011. – Т. 24. – С. 36–41.
7. Малыгин В.Л. К проблеме диагностических критериев интернет-зависимого поведения // Психологическая помощь социально незащищенным лицам с использованием дистанционных технологий: материалы межвед. науч.-практ. конф., Москва, 24–25 февраля 2011 г. / под ред. Б.Б. Айсмонтаса, В.Ю. Меновщикова. – М. : МГППУ, 2011. – Т. 24. – С. 171.; То же [Электронный ресурс]. –
8. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет – зависимости МБУК МОСР «РОМЦ», 2020.
9. Пан Алекс Сучжон-Ким Укрощение цифровой обезьяны. Как избавиться от интернет-зависимости, Москва, 2014.
10. Психология зависимости : хрестоматия / сост. К.В. Сельченко. - Минск : Харвест, 2007. - 592 с.
11. Рыбалтович Д.Г. Интернет-зависимость : реальная патология или норма развития информационного человечества? / Д.Г. Рыбалтович, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. – 2011. - № 40. – С. 23–34.
12. Рыбников В.Ю. Психологические особенности и механизмы Интернет-зависимости / В.Ю. Рыбников, О.В. Литвиненко // Вестн. психотерапии. – 2006. - № 19. – С. 137 – 140.
13. Шпак В. Как победить компьютерную зависимость и получить суперсилы, 2020.
14. Шутова Н.В. Использование арт-терапевтических возможностей музыки в коррекции негативных эмоциональных проявлений подростков, имеющих интернет-зависимость, ООО «Издательский дом «Академия естествознания», Кубанский государственный медицинский университет, Камская государственная инженерно-экономическая академия, Кемеровский государственный университет, 2014.

15. IX МАШЕРОВСКИЕ ЧТЕНИЯ. Материалы международной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. Витебский государственный университет; И.М. Прищепа (главный редактор), 2015.

16. Ускова Л. Подход к терапии при Интернет-зависимости // Материалы III Всеукраинской науч.-практ. конф. «Феномен зависимости», 17-18 мая 2008 г., г. Днепрпетровск, 2008.

17. Чума XXI века - интернет-зависимость // Журн. практ. психолога. – 2010. - № 6. - С. 143-149.

18. Юрьева Л.Н. Компьютерная зависимость: формирование, диагностика, коррекция и профилактика, Москва, 2015.

### **Интернет-ресурсы:**

1. Школа безопасности детства «Свет» <https://bdsvet.ru/> , <https://www.youtube.com/channel/UCmpBWYzzJ0zHyKa8yNYpChA>

2. Образовательный сайт для думающих родителей «Нараспутье.ру» <https://narasputye.ru/> , <https://www.youtube.com/channel/UCeqc1SnOL-R4H8vNtv76LmA>

3. <http://www.saferunet.ru> - Центр Безопасного Интернета в России. Сайт посвящен проблеме безопасной, корректной и комфортной работы в Интернете. А конкретнее – он занимается Интернет-угрозами и эффективным противодействием им в отношении пользователей. Центр был создан в 2008 году под названием «Национальный узел Интернет-безопасности в России».

4. <http://www.friendlyrunet.ru/> - Фонд «Дружественный Рунет». Главной целью Фонда является содействие развитию сети Интернет как благоприятной среды, дружелюбной ко всем пользователям. Фонд поддерживает проекты, связанные с безопасным использованием интернета, содействует российским пользователям, общественным организациям, коммерческим компаниям и государственным ведомствам в противодействии обороту противоправного контента, а также в противодействии иным антиобщественным действиям в Сети. Фонд «Дружественный Рунет» реализует в России комплексную стратегию в области безопасного использования интернета. Основными проектами Фонда являются: Горячая линия по приему сообщений о противоправном контенте, специализированная линия помощи для детей «Дети онлайн» и просветительские проекты.

5. <http://www.fid.su/projects/saferinternet/year/hotline/> - Линия помощи «Дети онлайн». Оказание психологической и практической помощи детям и подросткам, которые столкнулись с опасностью или негативной ситуацией во время пользования интернетом или мобильной связью. Линия помощи "Дети онлайн" является первым и единственным такого рода проектом в России и реализуется в рамках Года Безопасного Интернета в России.

6. <http://www.microsoft.com> - Компания Microsoft разместила на своем интернет ресурсе много полезной информации по безопасности детей в интернете. Заметки и советы, приведенные ниже, помогут вам обеспечить безопасность детей независимо от того, с какой целью они используют интернет: для поиска информации, разработки школьных проектов, игр или

беседы с друзьями. Просмотрев эти видеоролики, вы сможете расширить свои знания по основным вопросам безопасности, касающимся вас как домашнего пользователя. Если вы только приступаете к изучению вопросов, связанных с защитой вашего компьютера и безопасностью информации в сети, вы можете начать с ознакомления с основами:

7. Интернет-урок для учителей на тему «Безопасность детей в Интернете» Впервые в России в сети Интернет более 25000 преподавателей со всей территории страны стали первыми участниками двух интерактивных уроков из серии уроков проекта «Всероссийский урок информатики on-line»

8. <http://www.onlandia.org.ua/rus/html/etusivu.htm> - ON-ляндия – безопасная веб-страна. На данном сайте представлены материалы для детей, их родителей и учителей — интерактивные сценарии, короткие тесты, готовые планы уроков, — благодаря которым дети смогут освоить основы безопасной работы в Интернете. На сайте предлагается понятная, применимая на практике информация по интернет-безопасности, изучив которую даже начинающие пользователи смогут эффективно использовать ресурсы сети и защитить себя от нежелательного контента.

9. [http://www.webkinz.com/ru\\_ru/](http://www.webkinz.com/ru_ru/) - Webkinz - глобальная социальная сеть для детей, которая полностью безопасна и предлагает возможность социальной адаптации к взрослой жизни. Участниками сообщества могут стать обладатели одноименных мягких игрушек, которые несут на себе секретный код для доступа на сайт.

10. <http://www.icensor.ru/> - Интернет-фильтр для детей. Интернет цензор. Программа «Интернет Цензор» предназначена для предотвращения посещения сайтов, противоречащих законодательству РФ, а также любых сайтов деструктивной направленности лицами моложе 18 лет. «Интернет Цензор» обеспечивает родителям полный контроль за деятельностью в сети их детей. «Интернет Цензор» распространяется бесплатно, очень прост в использовании и хорошо защищен от удаления его ребенком.

11. [www.tirnet.ru](http://www.tirnet.ru) - Детский Интернет адаптирован для детей младшего возраста и их родителей, а также для подростков; он дает возможность не только играть, но и обучаться программированию в инновационной компьютерной среде Скретч; создавать компьютерные игры, ориентированные на самых маленьких пользователей; активно занимается проблемой качества компьютерных игр и сайтов для детей.

12. [www.ms-education.ru](http://www.ms-education.ru) и [www.apkpro.ru](http://www.apkpro.ru). - электронный курс программы "Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет". Программа представляет собой 72-х часовой курс, состоящий из 6 модулей. Каждый модуль программы дает подробное описание и рекомендации по обеспечению безопасной работы детей с компьютером и Интернетом, а также снабжен обширным списком дополнительной литературы и веб-ссылок. Кроме того, программа содержит объемное приложение, в которое включены диагностические тесты, описания упражнений, а также различные тексты, рекомендованные для использования в процессе ее освоения. Особенностью программы является еще и то, что

каждый ее модуль может быть использован как отдельно, так и в комплексе с другими программами повышения квалификации.

13. <http://www.nedopusti.ru/> - социальный проект по защите прав детей «Не допусти» - социальный проект по защите детей от похищений, сексуальной эксплуатации и жестокого обращения реализуется с августа 2009 года. Организаторы проекта: Общественная палата РФ, РОЦИТ (Региональная Общественная Организация «Центр Интернет-технологий»), Межрегиональная правозащитная общественная организация «Соппротивление».

14. <http://psyparents.ru/> - Сайт «Детская психология для родителей» создан по заказу Департамента образования города Москвы и является интернет-проектом Московского городского психолого-педагогического университета. Цель проекта — психолого-педагогическое просвещение родителей по возрастным проблемам обучения, воспитания и развития детей, а также профилактике нарушений личностного развития.

15. <http://www.za-partoi.ru/> - Журнал "Здоровье школьников" Ежемесячный журнал «Здоровье школьника» - проект Издательского дома МЦФЭР, который осуществляет выпуск 25 профессиональных журналов федерального значения тиражом 250 тысяч экземпляров ежемесячно и до 100 наименований книг ежегодно общим тиражом около 300 тысяч экземпляров. «Здоровье школьника» - новый журнал о психологии взросления и физическом развитии детей, о возможностях современной медицины, о взаимоотношениях родителей, детей и учителей, о досуге и здоровом образе жизни. Журнал ориентирован на широкий круг читателей, и в первую очередь, на родителей детей школьного возраста.

16. <http://www.newseducation.ru/> - "Большая перемена" сайт для школьников и их родителей

17. <http://www.tvidi.ru/> - «Твиди» - детский портал-соцсеть: игры, общение, дневники, фотографии и видеоматериалы.

18. [www.mirbibigona.ru/](http://www.mirbibigona.ru/) - «Страна друзей»: детская соцсеть: общение, музыка, фотоальбомы, игры, новости.

19. <http://www.smeshariki.ru/> - «Смешарики»: развлекательная соцсеть: игры, музыка, мультфильмы.

20. <http://www.solnet.ee/> - «Солнышко»: детский портал. Развивающие, обучающие игры для самых маленьких и еще много интересного и для родителей.

21. <http://www.1001skazka.com> - «1001 сказка». На сайте можно скачать аудиофайлы — сказки, аудиокниги

22. <http://vkids.km.ruNachalka.info> - учиcь, играй, развивайcя

23. <http://www.nachalka.info/> - это сайт для детей, учащихся в начальной школе, а также их родителей и учителей. Здесь можно учиться и играть, развлекаться и закреплять материал школьной программы! Наш сайт создан для того, что бы сделать обучение по школьной программе интереснее и увлекательнее. Множество упражнений по математике, русскому языку, литературному чтению, окружающему миру не только развлекут ребенка, но

и помогут закрепить навыки, требуемые в рамках федерального государственного образовательного стандарта.

24. <http://membrana.ru> – «Люди. Идеи Технологии». Информационно-образовательный интернет-журнал о новых технологиях.

25. <http://www.teremos.ru> - Детский сайт «ТЕРЕМОК» с развивающими играми, загадками, ребусами, мультфильмами.

26. <http://www.murzilka.org/> - Сайт журнала «Мурзилка» со стихами, раскрасками, конкурсами и другой полезной информацией.

27. [www.ladushki.ru](http://www.ladushki.ru) - Сайт для малышей и малышей. Мультфильмы, азбука, счет, рисунки.

28. [http://www.girl-and-boy.ru/index/about\\_girl\\_and\\_boy/0-14](http://www.girl-and-boy.ru/index/about_girl_and_boy/0-14) - Это сайт для подростков! Вся их жизнь как на ладони. Можно найти ответы на любые интересующие тебя вопросы, поделиться радостью и горестью, узнать много нового, о чём раньше даже и думать не мог. Познакомься с замечательными людьми. Общайся и заводи новых друзей. Этот мир создан для тебя!

29. <http://pioner0001.narod.ru/>- Пионерские странички о дружбе, друзьях и товарищах.

30. <http://www.e-parta.ru/> -Блог школьного «Всезнайки» - это ленты новостей по всем школьным предметам, виртуальные экскурсии, психологические и юридические советы по проблемам в школе и на улице, учебные видео-фильмы, обзоры лучших ресурсов Всемирной паутины.

31. <http://www.teenclub.ru/> - «Teenclub» - портал для подростков. Все в одном месте: рефераты, сочинения, гороскопы, анекдоты, новости, образование, любовь, игровые новинки, здоровье, мода, стиль, знакомства, объявления, форумы, чат, раскрутка сайтов, дизайн и многое другое.

32. <http://web-landia.ru/> - Страна лучших сайтов для детей.

33. [Nigma.ru](http://Nigma.ru) - Это главный помощник школьника и студента. Интеллектуальную поисковую систему [Nigma.ru](http://Nigma.ru) придумали аспиранты МГУ. Ее главное отличие - в ответ на запрос вы получите не только ссылки на сайты, но и разного рода информацию, научную, статистическую, историческую.

34. [Nigma.ru](http://Nigma.ru) может дешифровать аббревиатуры, решать уравнения, упрощать выражение, умеет мгновенно находить химические реакции и исправлять ошибки не только на русском, но и на английском языке. Еще очень удобно искать музыку на [Nigma.ru](http://Nigma.ru). Результаты появляются в виде таблицы, и композицию можно послушать прямо на сайте, переходить по ссылке некуда не надо. Однако это еще не предел. Система постоянно совершенствуется, а ее разработчики открывают все новые и новые сервисы.

35. [1Сентября.ru](http://1Сентября.ru) - очень полезный сайт для родителей - и для тех, кто только готовит свое чадо в школу, выбирая самое лучшее, и для тех, кто тоже готовит, но уже не школу, а во взрослую жизнь. Здесь есть информация о школах, частных и государственных, о вузах, о подготовке к часто и много критикуемому ЕГЭ. Здесь можно почитать советы психолога, как наладить контакт с ребенком и как помочь ему в общении с друзьями. А если просто посмеяться - то в разделе "Мои истории" найдете много всего интересного про школьную жизнь!



## Приложение 1.

### Диагностика компьютерной зависимости

#### Тестовая методика Кимберли Янг (адаптированная Лоскутовой В.А.)

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость («Internet Addiction Test») — тестовая методика, разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг (Kimberley S. Young), доктором, профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету.

Полная версия теста Кимберли Янг, адаптированная российским исследователем В.А. Лоскутовой (В.А. Буровой), включает 20 вопросов и позволяет определить отношение к интернету в четырех градациях — от отсутствия увлеченности интернетом до зависимости от него.

К каждому вопросу предлагается 5 вариантов ответов («редко», «иногда», «часто», «очень часто», «всегда»). Вам необходимо выбрать вариант ответа, наилучшим образом отражающий ваше отношение к интернету. Полное тестирование занимает 10 — 15 мин. Методика рассчитана на людей в возрасте от 18 лет и старше, без ограничений по образовательным, социальным и профессиональным признакам.

Пройдите тест, отвечая на вопросы предельно честно.

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале:

Никогда Иногда Регулярно Часто Всегда

| <i>Вопросы</i>  | <i>Никогда</i> | <i>Иногда</i> | <i>Регулярно</i> | <i>Часто</i> | <i>Всегда</i> |
|---|----------------|---------------|------------------|--------------|---------------|
| <b>1. Как часто ты замечаешь, что задержался в сети дольше, чем задумывал?</b>                            |                |               |                  |              |               |
| <b>2. Как часто ты забрасываешь свои домашние обязанности, чтобы провести больше времени в Сети?</b>      |                |               |                  |              |               |
| <b>3. Как часто ты выбираешь развлечения в Интернете, вместо общения со своими друзьями в реальности?</b> |                |               |                  |              |               |
| <b>4. Как часто ты строишь новые отношения с друзьями по Сети?</b>  |                |               |                  |              |               |
| <b>5. Как часто твои знакомые жалуются на количество времени, которое ты проводишь в Сети?</b>            |                |               |                  |              |               |
| <b>6. Как часто из-за времени, которое ты проводишь в Сети, страдает твоя учеба?</b>                      |                |               |                  |              |               |
| <b>7. Как часто ты проверяешь электронную почту (сообщения), перед тем, как заняться чем-то другим?</b>   |                |               |                  |              |               |

|  |  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|--|
| 8. Как часто у тебя бывают проблемы и сложности в учебе из-за того, что ты пользуешься Интернетом?   |  |  |  |  |  |
| 9. Как часто ты не хочешь говорить или скрываешь, когда тебя спрашивают о том, что ты делал в Сети?  |  |  |  |  |  |
| 10. Как часто ты стараешься не думать о неприятных вещах в твоей жизни, а заменяешь их на приятные мысли об Интернете?                         |  |  |  |  |  |
| 11. Как часто ты ощущаешь приятные эмоции от того, что скоро выйдешь в Сеть?   |  |  |  |  |  |
| 12. Как часто ты боишься, что жизнь без Интернета станет скучной, пустой и неинтересной?   |  |  |  |  |  |
| 13. Как часто ты раздражаешься, кричишь, если что-то отрывает тебя, когда ты находишься в Сети?  |  |  |  |  |  |
| 14. Как часто ты не спишь, потому что допоздна сидел в Сети?   |  |  |  |  |  |
| 15. Как часто ты чувствуешь, что полностью находишься в Сети или воображаешь, что ты там?  |  |  |  |  |  |
| 16. Как часто ты думаешь или говоришь: «еще пару минут...», когда ты в Сети?   |  |  |  |  |  |
| 17. Как часто ты пытаешься уменьшить свое время в сети, но у тебя не получается?   |  |  |  |  |  |
| 18. Как часто ты пытаешься скрыть, сколько времени ты был в Сети?  |  |  |  |  |  |
| 19. Как часто вместо того, чтобы встретиться с друзьями, ты «сидишь в Интернете»?  |  |  |  |  |  |
| 20. Как часто, когда ты не в сети, ты нервничаешь и чувствуешь плохое настроение, грусть, которые сразу исчезают, если ты выходишь в Интернет? |  |  |  |  |  |

#### Процедура проведения

Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т. ч. допускается прохождение опросника в компьютерной форме. Результаты теста могут уточняться и оцениваться специалистом во время

полуструктурированного интервью, т.к. вопросы теста абсолютно прозрачны, и ответы могут носить социально-желательных характер.

Интерпретация

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета.

50–79 баллов — есть некоторые проблемы, связанные с чрезмерным увлечением Интернетом.

80–100 баллов — интернет-зависимость.

### **Скрининговая диагностика компьютерной зависимости по методике Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот**

Описание методики

Методика представляет собой скрининговый самоопросник, направленный на выявление кибер-аддикции (в том числе интернет-аддикции). Методика была изначально разработана и адаптирована к использованию в русскоязычной среде Л.Н. Юрьевой и Т.Ю. Больбот.

Опросник состоит из 11 утверждений относительно проявлений эмоционального состояния личности за компьютером или в Интернете, рассуждений относительно реализации замыслов и предчувствия удовольствия, количества времени пребывания за компьютером и материальных расходов, связанных с этим, волевых свойств, ощущений, получаемых во время проведения компьютерного досуга, ассоциативного характера восприятия получаемого удовольствия, влияния увлечения компьютером на социально-бытовые обязанности, роли социальных обязательств в повседневном быте, влияния компьютера на психофизическое состояние, режим сна и бодрствования.

Каждое утверждение сопровождается 4 степенями согласия с ним. Возможным ответам «никогда», «редко», «часто» или «очень часто» присваивают баллы 1, 2, 3 и 4, соответственно. Максимальный балл по единственной шкале методики составляет 44 балла.

Интерпретация:

Все утверждения учитываются в прямых значениях. Высчитывается сумма пунктов по всем показателям.

Если сумма баллов меньше 16, то риск развития интернет-зависимости равен 0.

От 16 до 22 баллов - стадия увлечения, «прилипания» к зависимости, так называемого аттачмента. Реабилитационные мероприятия дадут наибольший эффект.

От 23 до 37 баллов - первая стадия зависимости. Необходимо проведения реабилитационных мероприятий.

38 и более баллов - вторая стадия зависимости. Необходимо проведение лечебных мероприятий.

Инструкция по применению: ответьте на вопросы. Никогда – 1 балл, редко – 2 балла, часто – 3 балла, очень часто – 4 балла.

1. Как часто вы ощущаете оживание, удовольствие, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?

2. Как часто вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определенную информацию, заведете новые знакомства?

3. Как часто вам необходимо все больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?

4. Как часто вам не удается самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?

5. Как часто вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?

6. Как часто вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?

7. Как часто вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебой из-за того, что постоянно работаете за компьютером (из-за пребывания в сети)?

8. Как часто вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?

9. Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учебе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?

10. Как часто вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?

11. Как часто вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?

### **Тест на интернет-зависимость Кулакова С.А.**

Тест для диагностики интернет-зависимости и выявления социально-демографических особенностей личности респондентов.

Данная методика предназначена для оценки степени Интернет-зависимости, и имеет 2 формы: для взрослого и ребенка. Является модифицированным опросником теста К. Янг. Диагностика наличия и оценка степени Интернет-зависимости у ребенка производятся родителями на основе результатов, полученных при выполнении ребенком данной методики.

Своевременное выявление интернет-зависимых позволит предупредить изменения психологических характеристик их личности и своевременно провести профилактическую и психокоррекционную работу.

Тест на детскую Интернет-зависимость

Инструкция: Оцените каждое высказывание по пятибалльной шкале:

1 – очень редко, 2 – иногда, 3 – часто, 4 – очень часто, 5 – всегда.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Интерпретация:

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

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

## Тест Такера для экспресс-диагностики игромании

Игровая зависимость, она же лудомания, — патология, признанная Всемирной организацией здравоохранения как психическое отклонение. Запущенное расстройство опасно серьезными последствиями для психики и здоровья человека. Чтобы узнать, страдает ли человек лудоманией, можно пройти специальные тестирования, одним из которых является тест Такера на выявление игровой зависимости.

### Тест и подсчет баллов

Модифицированный тест Такера подходит для взрослых и несовершеннолетних испытуемых. Он может служить инструментом скрининга для выявления группы лиц со склонностью к игромании. Отвечая на опросник, нужно иметь в виду, что информативными по событиям являются только данные последнего года.

Мог ли ты играть в компьютер, не замечая времени?

За последнее время в процессе игры тебе требовалось больше времени для ощущения нужного азарта (возбуждения)?

Возвращался ли ты на следующий день к игре для прохождения незавершенных уровней и действий, если заходил в нее накануне?

Одалживал ли ты деньги для начала или продолжения игры?

Думал ли ты, что у тебя однажды возникнет зависимость от игр?

Могут игры стать причиной твоих проблем с самочувствием или здоровьем?

Слышал ли ты в свой адрес замечания и критику из-за увлечения играми на компьютере?

Были ли игры хотя бы раз источником проблем для тебя?

Испытывал ли ты хоть однажды вину за время, проведенное в игре или события, произошедшие вне ее?

Варианты ответов на вопросы:

«никогда» - 0

«иногда» - 1

«часто» - 2

«почти всегда» - 3

Подведение итогов:

0 — 3 балла — игры не представляют опасности для испытуемого

3 — 7 баллов — увлечение виртуальными играми может стать причиной последствий

8 — 21 балл — чрезмерное пристрастие, возможно, с потерей контроля над игровым процессом, высокий риск зависимости

Чем выше результаты теста, тем сильнее человек увлечен игровым процессом и серьезнее могут быть проблемы. Если испытуемый набрал много баллов и входит в группу риска по игровой зависимости, важно не оставлять этот факт без внимания. Важно помнить, что любое тестирование, в том числе тест Такера, — это только начальный ориентировочный этап выявления лиц со склонностью к зависимому поведению - по нему не ставят диагнозы.

## Приложение 2.

### Рекомендации родителям по профилактике игровой и компьютерной зависимости

Исследование различных аспектов медиапользования детей и подростков выявила зависимость данного процесса от родителей и ближайших родственников, а именно ведущую роль семьи в процессе медиасоциализации современных детей.

Медиа занимают важное место в повседневной жизни школьников, прежде всего в области досуга. Многие накопили достаточно большой опыт взаимодействия с различными электронными медиа, прежде всего, благодаря своим родителям, но эта деятельность слабо регулируется и контролируется взрослыми, как дома, так и в школе.

Для профилактики компьютерной зависимости и работы с зависимыми детьми психологи рекомендуют родителям следующее: «Живите с ребенком ВМЕСТЕ!».

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Как научить детей отличать правду от лжи в Интернете?

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

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

Как это объяснить ребенку?

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

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

- Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам,

газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от его детских проблем.



- Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки, или подарите им энциклопедию на диске, например, Энциклопедию Кирилла и Мефодия или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации.

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

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

#### Семейное соглашение о работе в Интернете

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

- какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в Интернете;
- что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета;

- как защитить личные данные;
- как следить за безопасностью;
- как вести себя вежливо;

- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

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

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений.

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

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый.

- Никогда не разговаривайте в Интернете с незнакомыми людьми.

- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.

- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.

- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

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

Может ли ваш ребенок стать интернет зависимым?

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

Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. И обязательно обратите внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете?

Как распознать жертву интернет травли? Подвергнуться унижению и стать жертвой хулиганов может любой ребенок, вне зависимости от воспитания, внешности, манер и поведения. В школе дети могут быть очень жестоки, зачастую не осознавая всей серьезности своих поступков. К сожалению, практически в каждом классе есть ученики, являющиеся предметом насмешек одноклассников. Если раньше дело ограничивалось личными оскорблениями и выяснениями отношений на месте, то в современном мире все стало гораздо сложнее. Ошибочно считать, что интернет травля – это доставание жертвы исключительно в сети за компьютером. Однако чаще всего преследование ведется именно с помощью мобильного телефона, так как это устройство более компактно и портативно, его легко прятать и использовать. Кроме того, современные модели мобильных телефонов имеют доступ в Интернет. Не стоит забывать о существовании КПК и iPhone, с помощью которых организовать киберпреследование становится еще проще, поскольку эти устройства оснащены огромным количеством интерактивных возможностей. Зачастую родители не замечают, что у их ребенка есть проблемы. Даже при самых доверительных отношениях в семье, есть вероятность, что жертва травли не захочет делиться своими обидами даже с самыми близкими людьми. Ребенок хочет казаться сильным и самостоятельным, поэтому скрывает правду, боясь испортить «репутацию» в глазах родителей и друзей. Чем старше ребенок, тем выше вероятность того, что он замкнется в себе, а не обратиться за помощью к родным. Так как же распознать жертву интернет травли? 1) Беспокойное поведение. Даже самый замкнутый школьник будет переживать из-за происходящего и обязательно выдаст себя своим поведением.

Депрессия и нежелание идти в школу – самые явные признаки того, что ребенок подвергается агрессии. 2) Неприязнь к Интернету. Если ребенок любил проводить время в Интернете и внезапно перестал это делать, следует выяснить причину. В очень редких случаях детям действительно надоедает проводить время в сети. Нежелание пользоваться Интернетом обычно связано с проблемами в виртуальном мире. 3) Нервозность при получении новых сообщений. Негативная реакция на звук пришедшего SMS или письма на электронную почту должно насторожить родителя. Если ребенок регулярно

получает сообщения, которые расстраивают его, обязательно посмотрите его входящие сообщения и SMS. Несмотря на то, что данный поступок противоречит правилам этики, у вас появится шанс узнать, что происходит с ребенком.

### Советы по безопасности родителям для детей разного возраста

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

В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернета.

Что могут делать дети в возрасте 5–6 лет?

Для детей такого возраста характерен положительный взгляд на мир. Они гордятся своим умением читать и считать, а также любят делиться своими идеями.

Несмотря на то, что дети в этом возрасте очень способны в использовании игр и работе с мышью, все же они сильно зависят от вас при поиске детских сайтов. Как им помочь делать это безопасно?

- В таком возрасте желательно работать в Интернете только в присутствии родителей.
- Обязательно объясните вашему ребенку, что общение в Интернете – это не реальная жизнь, а своего рода игра. При этом постарайтесь направить его усилия на познание мира.
- Добавьте детские сайты в раздел «Избранное». Создайте там папку для сайтов, которые посещают ваши дети.
- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search.
- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.
- Научите вашего ребенка никогда не выдавать в Интернете информацию о себе и своей семье.
- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом.

#### Возраст от 7 до 8 лет

Как считают психологи, для детей этого возраста абсолютно естественно желание выяснить, что они могут себе позволить делать без разрешения родителей. В результате, находясь в Интернете, ребенок будет пытаться посетить те или иные сайты, а возможно и чаты, разрешение на посещение которых он не получил бы от родителей.

Поэтому в данном возрасте особенно полезны будут те отчеты, которые вам предоставит Родительский контроль или то, что вы сможете увидеть во временных файлах Интернета (папки c:\Users\User\AppData\Local\Microsoft\Windows\ Temporary Internet Files в операционной системе Windows Vista).

В результате у вашего ребенка не будет ощущения, что выглядите ему через плечо на экран, однако, вы будете по-прежнему знать, какие сайты посещает ваш ребенок.

Стоит понимать, что дети в данном возрасте обладают сильным чувством семьи, они доверчивы и не сомневаются в авторитетах. Дети этого возраста любят играть в сетевые игры и путешествовать по Интернету. Вполне возможно, что они используют электронную почту и могут заходить на сайты и чаты, не рекомендованные родителями.

По поводу использования электронной почты хотелось бы заметить, что в данном возрасте рекомендуется не разрешать иметь свой собственный электронный почтовый ящик, а пользоваться семейным, чтобы родители могли контролировать переписку.

Помочь вам запретить ребенку использовать внешние бесплатные ящики сможет такое программное обеспечение, как Kaspersky Internet Security вер-сии 7.0 со встроенным Родительским контролем.

Что можно посоветовать в плане безопасности в таком возрасте?

- Создайте список домашних правил посещения Интернета при участии детей и требуйте его выполнения.

- Требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером.

Покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не потому, что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь.

- Приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернета с помощью средств Родительского контроля. Как это сделать, мы поговорим позднее.

- Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате под присмотром родителей.

- Используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search.

- Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

- Создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволять детям иметь собственные адреса.

- Блокируйте доступ к сайтам с бесплатными почтовыми ящиками с помощью соответствующего ПО.

- Приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей.

- Научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия.

- Используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы. Подробнее о таких фильтрах <http://www.microsoft.com/rus/athome/security/email/fightspam.mspx>.

- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями.

- В «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией.

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернете, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни.

- Не делайте «табу» из вопросов половой жизни, так как в Интернете дети могут легко наткнуться на порнографию или сайты «для взрослых».

- Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернетом. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях.

### **9–12 лет**

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

В этом возрасте, к вышеперечисленным правилам следует добавить следующие:

- Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях вообще и особенно в Интернете.

- Настаивайте, чтобы дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями по Интернету.

- Позволяйте детям заходить только на сайты из «белого» списка, который создайте вместе с ними.

- Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в Интернете.

Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

- Создайте вашему ребенку ограниченную учетную запись для работы на компьютере.

- Настаивайте на том, чтобы дети предоставляли вам доступ к своей электронной почте, чтобы вы убедились, что они не общаются с незнакомцами.

- Объясните детям, что нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз.

### **13–17 лет**

В данном возрасте родителям часто уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об Интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно строго соблюдать правила интернет-безопасности – соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в

Интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете и обратить внимание на строгость этих паролей.

В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы.

Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок «для взрослых». Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

На чем акценты ставить в этом возрасте?

- Так или иначе, список домашних правил посещения Интернета при обязательном участии подростков должен быть создан. И требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в Интернете, руководство по общению в Интернете (в том числе в чатах);

- Часы работы в Интернете могут быть легко настроены при помощи средств Родительского контроля Kaspersky Internet Security 7.0.

- Беседа с подростками об их друзьях в Интернете, о том, чем они заняты, должны быть построены таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

- Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

- Встречи с друзьями из Интернета возможны только вместе с вами.

- Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

- Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.

- Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Знание ребенком элементарных правил отбора информации, а также умение ею пользоваться способствует развитию системы защиты прав детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию.

Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно существующим законам.

Виртуальная среда, так же, как и реальный мир, обладает своими законами и правилами поведения. Поэтому прежде чем отпускать ребенка в самостоятельное путешествие по бескрайним просторам Интернета, следует научить его основам безопасного и грамотного пользования сетью. Невозможно закрыть все ресурсы, содержащие негативный контент, и полностью оградить ребенка от столкновения с вредоносным содержанием, но возможно предупредить его, научить справляться с угрозой, и в спорных ситуациях в первую очередь обращаться за помощью к взрослым.

**Цикл занятий психолога с элементами тренинга «Живое общение».**

**Занятие 1.**

Цель: привитие навыков конструктивного общения в группе, развитие мотивации на совместную конструктивную деятельность.

Основные методы: элементы драмы и арттерапии, методы групповой дискуссии, ролевая и деловая игра.

**Разминка:** время 5 минут. Игра «ТОК». Дети, сидя в кругу, обмениваются рукопожатием с рядом сидящим (по часовой стрелке).

Информационная составляющая для воспитанников по теме о преимуществах «живого» общения.

**Игра «Похожие и разные».**

Предварительная подготовка: доска делится на две части.

Материалы: доска, мел, наклейки для победителей (по желанию ведущего).

Время: примерно 10 минут.

Инструкция: Ребята, сейчас мы проведем небольшую игру, которая позволит нам понять наши сходства и различия. Для этого нам нужно поделиться на 2 команды. От каждой команды выбирается по одному добровольцу. Сейчас двум командам предстоит в течение одной минуты находить сходство и различия в добровольцах. Одна команда находит только сходства, другая – только различия. За каждый правильный ответ ведущий ставит на доске плюс. Затем мы увидим, чего же в двух людях больше: сходства или различий. Так как это соревнование, то нужно быть очень внимательным, если вы хотите выиграть.

Итак, всем понятны правила игры?

Комментарий для ведущего: при желании игру можно повторить с другими участниками.

Обсуждение: Что понравилось? Что не понравилось? Что запомнилось? Какие выводы мы можем сделать?

Выводы. Все люди разные. Но у них есть много похожего.

Заключительная часть:

**Упражнение «Скажи мне что-нибудь хорошее»**

По кругу – приятная фраза или назвать соседа ласково по имени.

Занятие 2. «Давайте наблюдать. Хорошо ли я знаю одноклассников» (развитие познавательных процессов, коммуникативных навыков).

**Разминка**

**Приветствие.** Каждый из участников перемещается по комнате и здоровается с другими участниками примерно следующим образом: «Привет, Сережа, привет заяц».

**Упражнение «Слушаем тишину».** Участники садятся на стулья и закрывают глаза. По команде тренера они начинают прислушиваться ко всем



звукам, которые будут слышны. По сигналу тренера «Стоп!» участники открывают глаза и рассказывают о том, что они слышали.

### **Игра «Перебежки».**

Развитие коммуникативных способностей. Участники тренинга разбиваются на пары. В круг становятся стулья соответственно количеству пар играющих. Один участник игры сидит на стуле, а другой стоит у него за спиной, опустив руки вниз. Так образуется два круга: внутренний и внешний.

Сидящие в кругу делают друг другу определенные мимические знаки, например подмигивают, что означает «Давай меняться местами!». Задача каждого стоящего во внешнем кругу вовремя понять намерения партнера и положить ему руки на плечи. Удерживать партнера с силой нельзя. Затем игроки меняются местами. Эта игра вносит определенный азарт. Тренеру необходимо следить, чтобы правила игры соблюдались игроками, и не менялись во время игры.

Игра «Менялки». Игра проводится в кругу. Все участники сидят на стульях, в то время как один водящий встает и выносит стул за круг. Таким образом получается, что стульев на один меньше, чем участвующих в игре. Далее водящий встает в центр круга и говорит; «Меняются местами те, у кого ...» – и называет любой признак (светлые волосы, шарф на шее, черные ботинки и т.д.). Все участники, имеющие этот признак, встают и быстро меняются местами, а водящий старается занять пустой стул. Тот, кто оказался в кругу, будет водить дальше.

В заключительной части занятия проходит обсуждение всего занятия. Ведущий просит обсудить самые интересные моменты. Говорить может каждый участник.

## **Занятие 3. «Давайте говорить»**

### **Разминка.**

### **Приветствие.**

**Игра «Загадки по картинкам».** Всем участникам выдается по картинке с изображением отдельных предметов. Каждый участник по очереди описывает свою картинку так, чтобы другие отгадали, что на ней изображено. После описания картинки, если ответ не найден, разрешается задавать любые вопросы.

**Упражнение «Правда – неправда».** Направлено на развитие речи, внимания и слуховой модальности.

Ведущий просит каждого участника по очереди рассказать о том, что он делал сегодня. В этот рассказ разрешается включать реальные события и вымышленные (совершенно нереальные, которые никак не могли произойти). После рассказа остальные участники отгадывают, что было правдой, а что неправдой.

### **Игра «Муха смеется».** Развитие творческого мышления.

Игра происходит в кругу. Ведущий бросает мяч любому участнику и называет существительное. Получивший мяч должен подобрать глагол,

который не сочетается или почти не употребляется с данным существительным, а затем называет новое существительное и бросает мяч другому игроку. Тот, кому бросили мяч, продолжает отвечать аналогичным образом.

В заключительной части занятия проводится обсуждение всего занятия и составление правил виртуальности.

### **«Позитивная виртуальность».**

Участникам предлагается составить правила позитивной виртуальности. Обсуждается каждый пункт правил.

12 правил позитивной виртуальности:

1. Используйте виртуальную реальность только тогда, когда нужно расширить ваш кругозор (выбор).

2. Определите свое место в реальном, а не в виртуальном мире. Виртуальная реальность – это всего лишь инструмент. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Помните, что бесплатный сыр только в мышеловке.

3. Не заполняйте виртуальной реальностью «дыры» в своей жизни. Используйте ее для усиления, а не для заплаток.

4. Воспринимайте и используйте компьютер только как инструмент, усиливающий ваши способности, облегчающий продвижение к целям реального мира. Никогда не допускайте, чтобы виртуальная реальность стала иллюзорной заменой реального мира. Относитесь к компьютеру как творец, а не как потребитель.

5. Развивайте свои реальные навыки и способности. Не ограничивайтесь пределами виртуальной реальности. Откажитесь от использования компьютера, если это не ведет к развитию способностей и достижению целей за пределами виртуальной реальности. Никогда не развивайте в виртуальной реальности то, что не имеет для вас значения в обычной жизни.

6. Всегда проводите четкую границу между виртуальной реальностью и действительностью. Не позволяйте им слиться в одно целое. Не одушевляйте компьютер. Проводите четкую границу между виртуальной реальностью и жизнью: между собой и компьютером; между тем, с кем вы взаимодействуете за компьютером.

Учитывайте, что восприятие других людей в гиперпространстве не всегда объективно. Другие люди – это другие люди, а не продолжение ваших убеждений или призраки в компьютере.

7. Используйте виртуальные отношения для обогащения реальных отношений, а не для их замещения. Стремитесь перевести виртуальные отношения в реальные, а не наоборот. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир дает только иллюзию, и не развивает никаких действительных навыков общения. Решите проблему с чувством одиночества. Определитесь с пониманием со стороны людей.

1. Ищите причины возникающей зависимости от компьютера не в виртуальной реальности, а в своей жизни.

2. Избегайте виртуальной реальности, в которой вас привлекают такие вещи, как:

доступность достижения цели, отсутствие препятствий к ее удовлетворению;

– возможность контролировать взаимодействие за счёт анонимности и лживости;

– возможность получить комфортное состояние, не предпринимая действий в реальном мире, подмена реальных поступков виртуальными;

– желание уходить от того, что есть сейчас, в фантазии или воспоминания.

3. Учитесь находить в реальной жизни приятные моменты и удовлетворяющие вас взаимодействия. Не используйте виртуальную реальность для бегства от жизни, успокоения и «прикрытия».

4. Находите возможность играть в реальности обычной жизни. Ищите независимость в реальном мире, а не за компьютером. Помните, что иллюзия самостоятельности за компьютером на самом деле уводит от самостоятельности в жизни.

5. Всегда заранее планируйте время использования компьютера, и не превышайте его ни при каких условиях. Не используйте компьютер тогда, когда вы вынуждены это использование скрывать от людей. Сократите время за компьютером, если вы страдаете от него (несделанные дела в реальной жизни и физический дискомфорт – головные боли).

Техника независимого вхождения в виртуальную реальность

Компьютер – помощник и ускоритель для выполнения любых задач, дающий небывалый простор для творчества на пути достижения истинной, реальной цели.