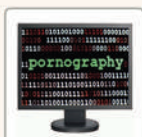


Классификация онлайн-рисков



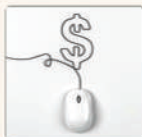
→ Коммуникационные риски

Возникают в процессе общения и взаимодействия людей в Интернете. В их числе кибертравля, сексуальные домогательства, нежелательные знакомства в Сети, встречи с интернет-знакомыми в реальной жизни и др. С подобными рисками можно столкнуться при общении в онлайн-мессенджерах, социальных сетях, на сайтах знакомств, форумах, блогах и других ресурсах.



→ Контентные риски

Возникают при столкновении с противозаконной, неэтичной и вредоносной информацией в сети (тексты, картинки, аудио- и видеофайлы, ссылки на различные ресурсы). К такой информации относятся: агрессия, эротика или порнография, нецензурная лексика, информация, разжигающая расовую ненависть, пропаганда анорексии, булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ. Подобный контент можно встретить на различных сайтах и в социальных сетях.



→ Потребительские риски

Возникают в процессе приобретения товаров и услуг через Интернет. В их числе риск купить товар низкого качества, подделки, контрафактную и фальсифицированную продукцию; потерять денежные средства или стать жертвой мошенников, использующих персональные данные онлайн-покупателей.



→ Технические риски

Опасность повреждения программного обеспечения компьютера, хищения или нарушения конфиденциальности личной информации посредством взлома с использованием вредоносных программ (вирусы, черви, троянские кони, шпионские программы, боты и др.).



Как защитить ребенка от онлайн-рисков?

→ Развивайте доверительные отношения.

Важно, чтобы ребёнок чувствовал: ваша цель не наказать, а помочь ему. Только в этом случае он сможет вам довериться.

→ Установите правила пользования Интернетом для всех электронных устройств.

Необходимо прийти к соглашению по следующим вопросам: что разрешено делать в Сети? Где можно пользоваться мобильными устройствами? Когда и сколько времени можно проводить в Интернете?

→ Регулярно разговаривайте об Интернете.

Расскажите ребёнку об основных угрозах, с которыми он может столкнуться в Сети. Точная и достоверная информация - лучшее средство от онлайн-рисков.

→ Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве.

Искренне интересуйтесь активностью ребенка в Интернете. Попросите его помочь вам завести аккаунт в социальной сети или игре, где он "обитает".

→ Расскажите о нормах онлайн-этикета.

Как и в реальной жизни, в Интернете надо вести себя вежливо и дружелюбно. Ребёнок должен понять, что анонимность в Сети - иллюзия, и любое действие навсегда оставляет свой след.

→ Объясните необходимость защиты персональной информации.

Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в Сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему про средства защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах.

→ Проинформируйте о том, где можно получить помощь.

Если ребёнок столкнётся с проблемой в Сети, он может обратиться к администрации сайта, в службу техподдержки или к взрослому, которому он доверяет.

→ Станьте для ребенка примером ответственного онлайн-пользователя.

Повышайте свою цифровую компетентность и старайтесь сами соблюдать правила, которые установили для детей.

Что такое интернет-зависимость?

➔ **Интернет-зависимость** - термин, применяемый для описания непреодолимой тяги к чрезмерному использованию Интернета. В подростковой среде она чаще всего проявляется в форме увлечения видео-играми, навязчивой потребности к общению в чатах и социальных сетях, круглосуточном просмотре фильмов и сериалов в Сети.

Онлайн-активность российских школьников

Высокая - 14%

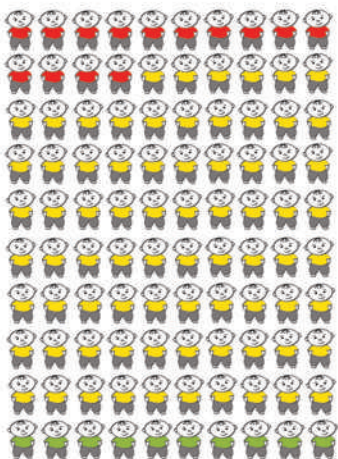
8 часов в сутки
3.5 месяца в год

Средняя - 76%

3 часа в сутки
1 месяц в год

Низкая - 10%

1 час в сутки
2 недели в год



➤ 76% российских школьников находятся в Интернете в среднем 3 часа в сутки. Каждый седьмой подросток 12-17 лет проводит в виртуальном пространстве треть жизни.

➔ Интернет-зависимость до сих пор не признана самостоятельным психическим расстройством, но её наличие может неблагоприятно отразиться на физическом, психическом и социальном благополучии ребенка. При чрезмерной увлеченности Интернетом наблюдается нарушение биоритмов сна и бодрствования, хронический недосып, усталость; снижение волевого контроля, апатия; ухудшение успеваемости и отношений со сверстниками в реальной жизни, сужение круга общения, изоляция.

➤ Каждое десятое обращение на Линию помощи "Дети Онлайн" связано с чрезмерным использованием Интернета детьми и подростками.

Как справиться с чрезмерной увлеченностью Интернетом?

Симптомы интернет-зависимости:

➤ Потеря контроля над временем и поведением в Сети

Выражается в длительном и бесцельном пребывании в Интернете.

➤ Синдром отмены

Отсутствие доступа в Интернет вызывает плохое настроение, подавленность, агрессию, а также бессонницу, головные боли, потерю аппетита.

➤ Замена реальности

Пренебрежение семьей, учебой, друзьями, сном и питанием, личной гигиеной из-за постоянного пребывания онлайн.

➔ **Проявите обеспокоенность.** Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания в Сети. Поделитесь с ним своими опасениями. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: "я переживаю, что ты редко видишься с друзьями", "я беспокоюсь, что ты не высыпаться, "я волнуюсь о...")

➔ **Попытайтесь найти причину чрезмерной увлеченности Интернетом.** В Сети ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он занят в Интернете. Если ребенок увлекается играми, попросите его помочь вам понять правила, попробуйте сами поиграть.

➔ **Используйте внешние средства контроля за временем.** Если ребенок теряет счет времени в Сети, предложите ему использовать таймер или будильник. Дети постарше могут подробно записывать, что они делают в Интернете, и сколько времени на это тратится. Это поможет осознать проблему пустой траты времени, избавиться от навязчивых действий (например, бездумное обновление странички или проверка смартфона).

➔ **Обратитесь за помощью к профессионалам.** В основе интернет-зависимости могут лежать проблемы адаптации (социальная изоляция, неумение строить отношения), личностные особенности ребенка (тревожность, замкнутость). Тем не менее, любая зависимость - сложный диагноз, поставить который может только специалист. Для ее диагностики и лечения необходимо обратиться к профессиональному психотерапевту.

Профилактика интернет-зависимости

➔ **Придумайте общее дело в Интернете.** Вместе с ребенком заведите блог, создайте веб-сайт, поиграйте в одну игру, поощряйте использование Интернета для творчества и учебы. Цифровые технологии могут объединять, а не разъединять вас.

➔ **Приучите делать регулярные перерывы.** Если школьник провел за компьютером больше часа, полезно встать из-за стола, размяться, сделать разминку, гимнастику для глаз; также можно выйти на прогулку или устроить совместное чаепитие.

➔ **Научите использовать Интернет эффективно.** Задайте ребенку вопрос: "Что ты собираешься сделать сегодня в Сети?" Запишите ответ на яркий листок и разместите его рядом с монитором. Устройство следует выключить, как только цель будет достигнута.

➔ **Исключите электронные технологии из системы "поощрение-наказание".** Лишение любимого устройства не снижает интерес к нему, но может вызвать раздражение и злость. Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он неправ, помочь исправить ошибку, привлечь к делам по дому. Это научит ребенка воспринимать виртуальное пространство нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой.

➔ **Не используйте планшеты как "цифровую няню".** Научите ребенка простым играм и занятиям, которые помогут ему скоротать время ожидания в перерывах между занятиями, в дороге и очереди без цифровых устройств и Интернета. Это снизит риск чрезмерной увлеченности онлайн-развлечениями в будущем.

➔ **Помогите ребенку найти себя вне виртуального пространства.** Чем больше у ребенка интересных хобби, тем меньше времени на бессмысленное блуждание по Сети. Многие виды онлайн-активности имеют свои аналоги в реальной жизни. Например, если ребенку нравятся игры со сражениями, запишите его в секцию единоборств. Важно поддерживать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с Интернетом.