

Профилактика интернет рисков среди школьников





Ольга Кирсанова, семейный системный психолог, травматерапевт.
Опыт работы в психологии более 6 лет.
Главный внештатный специалист региональной социально-психологической службы системы образования Саратовской области, Руководитель городской школьной и дошкольной психологических служб.

Нечаева Ирина, семейный системный психолог, детский психолог.
Психолог лаборатории ММПЯиП механико-математического факультета Национальный исследовательский СГУ им. Н.Г. Чернышевского.



Риски в Сети

1. Доступ к информации 18+
2. ... к группам суицидальной направленности
3. ... к группам нарушения уголовного кодекса
(педофилии, пропаганда наркотиков, уголовная субкультура)
4. Мошенники (казино, тотализаторы)
5. Интернет-травля



Риски в Сети

6. Фейковые аккаунты
7. Ужастики
8. Формирование зависимости от внешних стимулов
9. Избыток негативной информации
10. Утечка персональной информации
11. Риски в историческом будущем



Родительские трудности

1. Не получается регулировать детское время
2. Тревога о зависимости
3. Чувство вины, если ребёнок расстраивается из-за гаджета
4. Страх за низкую успеваемость
5. Тревога об отсутствии мотивации к чему-либо
6. Чувство вины, что ребёнку скучно
7. Переживания, что мало реальных друзей
8. Переживание из-за «мусорного» контента



Родительские трудности

9. Дети общаются и пишут на сленге
10. Отсутствие контроля
11. Страх незнакомца в сети
12. Ненормативная лексика в детских чатах
13. Страх, что ребёнок попадёт в секту,
в сообщество распространение наркотиков
14. Участие ребёнка в тематике порнографии



Основная мысль для родителей:

*Доступ в Сеть –
это привилегия, а не острая необходимость*

*регулируется родителями

Инструменты регулирования:

- Физическая доступность
- Цифровая доступность (пароль)
- Приложения: родительский контроль, блокировщики рекламы
- Семейные правила



Семейные правила:

- Малое количество
- Понятны обеим сторонам
- Прописаны
- Последствия за нарушения
- Возможности для восстановления



*Никакие правила не работают,
если между родителями и детьми
утрачены контакт и доверие*

Признаки гаджет-аддикции:

- Отчетливая связь настроения с использованием гаджета.
- Прогрессивное возрастание времени использования гаджета.
- Прогрессивное возрастание материальных затрат на гаджет.
- Чувство вины, связанное с использованием гаджета.
- Сужение интересов до тех, которые связаны с гаджетом
- Физические, психологические, семейные и профессиональные проблемы, связанные с использованием гаджета.



Диагностика:

1. Прочитайте вопросы и поставьте + в наиболее подходящий вариант ответа

2. Подсчитайте полученные баллы:
за каждый ответ «никогда» – 1 балл,
«редко» - 2 балла,
«часто» - 3 балла
«очень часто» - 4 балла

3. Суммируйте полученные баллы.

Стадии сформированной зависимости:

0-15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37 баллов — риск развития компьютерной зависимости

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости

Способ скрининговой диагностики

компьютерной зависимости

(Л.Н. Юрьев, Т.Ю. Бальбот)

		никогда	редко	часто	очень часто
1	Как часто Вы ощущаете ожесточение, удвоение, 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 всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?				
4	Как часто Вам удаётся 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 учебной из-за частой работы за компьютером (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 учёбе 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)?				

*Прочитайте вопросы и поставьте + в наиболее подходящий вариант ответа

Рекомендации:

- Показывать личный положительный пример.
- Компьютер — не право, а привилегия.
- Список дел, которыми можно заняться в свободное время, и они имеют положительную окраску для ребенка
- Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения
- Обращать внимание на игры, в которые играют дети
- Знать игры, в которые играет ребенок
- Если самостоятельно не получается справиться, обращаться за помощью

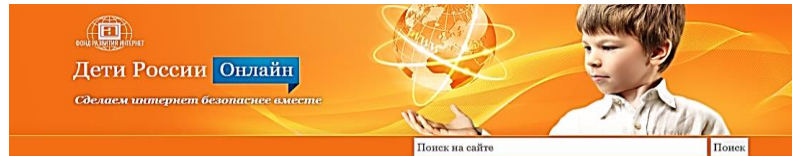
Куда обращаться за помощью:

Линия помощи «Дети онлайн»

служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования детьми и подростками Интернета и мобильной связи.

8-800-250-00-15

с 9 -18(мск) по рабочим дням, звонки по России бесплатные



Горячая линия
8 800 25 000 15
Звонки по России бесплатны



Напишите письмо на Линию помощи или @Посообщайся в чате



Посмотрите видео
Узнайте больше о Линии помощи

с семейными психологами Ириной и Ольгой

Куда обращаться за помощью:

«Горячая линия» Центра безопасного интернета в России

nedopusti.ru и saferunet.org

и нажав на красную кнопку «Горячая линия».

Отправка сообщения на «Горячую линию» производится анонимно и бесплатно.

Создан при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

English version Поиск по сайту

Как быть безопасными в интернете

Советы Вопросы и ответы Все о безопасности Антивирусы Интернет-зависимость Спам

Горячая линия

Сообща о противоправном контенте

Линия помощи

Помощь жертвам интернет угроз

Детям

Про вредные программы и Интернет-жуликов
«Бреда» о советах в Сети
Как защититься от «охотника на детей»?

Подросткам

Угрозы компьютеру и деньгам
«Промывание мозгов» в Интернете
«Про-это» как не стать

Взрослым

Опасные программы и Интернет-мошенники
Экстремизм и террористическая пропаганда, скоты

Новости и события

Другие угрозы
Позитивный Интернет
Все

Новости
События
Анонсы
Статьи

Куда обращаться за помощью:



Ольга Кирсанова - семейный системный психолог, травматерапевт.



+7 960 341 86 51



Нечаева Ирина - семейный системный психолог, детский психолог.



+7 917 315 55 15



Прямые эфиры для родителей

в Инстаграмм

каждый ВТОРНИК в 20:00



Прямой эфир

вторник в 20ч

11 февраля - Как научить ребенка делать уроки самостоятельно

18 февраля - Гаджеты. Кто виноват и что делать?

25 февраля - 5 современных мифов о воспитании

 @psiholog_nechaeva
@ovkirsanova

*для перехода на личную страницу психолога, наведите камеру смартфона на QR-код и просто перейдите по ссылке!

с семейными психологами Ириной и Ольгой