



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ  
Государственное казенное учреждение Иркутской области  
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной  
помощи, профилактики, реабилитации и коррекции»



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ?»



Иркутск, 2023

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ?»

### Уважаемые родители!



Как быстро взрослеют наши дети, наряду с этим взрослеют и их проблемы. Если в эти моменты они остаются одни, если они не видят выхода – возникает риск того, что найдутся «доброжелатели» и предложат свои «услуги» в решении всех проблем сразу.

Современные дети все больше времени проводят в Сети, что оказывает существенное влияние на процессы их социализации. Наряду с предоставлением широчайших возможностей для познавательного и социального развития детей все более широкое использование Сети Интернет влечет за собой определенные риски для социальной адаптации и психологического здоровья детей и подростков.



Риски и угрозы, с которыми сталкиваются сегодня дети в Сети, многообразны. Наряду с угрозами развития Интернет-зависимости, увлеченности детей играми в интернете, угрозами финансовых махинаций, сегодня набирают обороты новые угрозы, связанные с общением в социальных сетях, свидетельствующие о целенаправленном разрушающем воздействии на незрелую психику школьников: это и вопиющие случаи массовых суицидов школьников – членов одних и тех же групп в социальных сетях, и проблемы буллинга и груминга в сети, проблемы рекрутинга в закрытые сообщества, включая экстремистские и иные опасные группы и т.п.



В современном мире трудно отказаться от использования информационного мирового пространства. Однако, неконтролируемое использование Интернета может таить в себе огромные опасности, особенно для подрастающего поколения, приводить к развитию особой формы психологической зависимости – «интернет-аддикции».





## **Виртуальная зависимость!**

Как не пропустить тревожное состояние у ребенка и не допустить БЕДЫ?

**Выделяют ряд особенностей, свойственных для личности с зависимым поведением:**

- потеря контроля над своим организмом, деятельностью, общением («синдром рабства»), но при этом человек уверен в полной самоконтролируемости поведения («синдром иллюзии самоконтроля»);
- нарастание вовлеченности в зависимость;
- потеря ранее значимых систем ценностей и нравственных ориентиров;
- эгоцентризм, лживость, внутренняя хаотичность мотивов и суетливая активность;
- спутанность мышления, навязчивость мыслей о зависимости;
- страдания при невозможности реализовать зависимое поведение; непреодолимое, болезненное и ненасыщаемое желание осуществить аддиктивное поведение.



**Виртуальная зависимость ребенка** – это хорошо видимый симптом, маркер того, что мы недостаточно знаем, что происходит с подростком, как ему живется в этом мире, его проблемы и желания

### **Опасности виртуальной зависимости:**

- Компьютер становится мощным стимулом и главным объектом для общения;
- На первых порах компьютер может компенсировать ребенку дефицит общения, затем это общение может стать не нужным вовсе;
- В процессе игр, или нахождения в интернете ребенок теряет контроль за временем;
- Ребенок может проявлять агрессию, в случае лишения его доступа к компьютерным играм;
- Вседозволенность и простота достижения цели в играх может повлиять на уверенность ребенка, что и в реальной жизни все так же просто и можно «заново начать» игру;
- Многочасовое непрерывное нахождение перед монитором может вызвать нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, усталость, бессонницу;
- Могут наблюдаться проблемы с осанкой;
- Дети перестают фантазировать, снижается способность создавать визуальные образы, наблюдается эмоциональная незрелость,



безответственность;

➤ Взрослым зачастую удобно, что ребенок занят и не отвлекает их просьбами об игре. Часто такие взрослые сами зависимы от компьютера и интернета;

➤ Часто подросток может пренебрегать своим внешним видом и личной гигиеной;

➤ Могут возникать депрессии при долгом нахождении без компьютера. Дом и семья уходят на второй план. Могут наблюдаться проблемы с учебой.



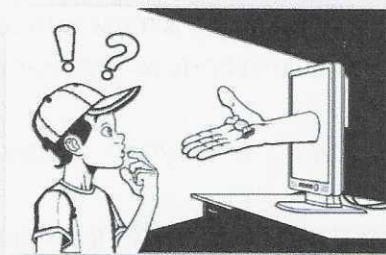
Избавить от зависимости от компьютерных игр ребенка нельзя просто отобрав игрушку или запретив ему играть. Нужно не отбирать игру у зависимого от компьютерных игр, а предложить то, что будет на порядок выше, лучше, интересней.

## Нежелательный контент в Интернете



Контентные риски – это материалы (тексты, картинки, аудио- и видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

## Знакомство с новыми людьми в Интернете



Общение в Интернете может повлечь за собой коммуникационные риски, такие как незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и другое. Даже если у большинства пользователей чат-систем (веб-чатов или IRC) добрые намерения, среди них могут быть и злоумышленники. В некоторых случаях они хотят обманом заставить детей выдать личные данные, такие, как домашний адрес, телефон, пароли к персональным страницам в Интернете и другое. В других случаях они могут оказаться преступниками в поисках жертвы.



## Уважаемые мамы и папы!

Если Вы хотите, чтобы Ваш ребёнок:

- не скрывал от Вас своих неприятностей и переживаний;
- говорил правду, какой бы она ни была;
- не стал зависимым от вредных привычек;
- советовался с Вами, уважая Ваше мнение, попытайтесь вместе

с детьми выработать «семейные правила» взаимоотношений между членами вашей семьи.

Правила должны выстраиваться на фундаменте доверительных отношений и быть согласованы между родителями и теми, кто принимает участие в воспитании ребенка. Многократно напоминайте детям о правилах, делайте это доброжелательно и авторитетно. Меняйте правила в зависимости от возраста ребенка. Старайтесь, чтобы последствия (наказания) невыполнения правил были неотвратимы.<sup>1</sup>



## Как помочь ребенку, если он уже столкнулся с какой-либо интернет-угрозой?

1. Установите положительный эмоциональный контакт с ребенком, постарайтесь расположить его к разговору о том, что произошло. Расскажите о своей обеспокоенности тем, что с ним происходит. Ребенок должен вам доверять и понимать, что вы хотите разобраться в ситуации и помочь ему, а не наказать его.

2. Если ребенок расстроен чем-то увиденным (например, кто-то взломал его профиль в социальной сети) или он попал в неприятную ситуацию (потратил деньги в результате интернет-мошенничества и пр.), постарайтесь его успокоить и вместе разберитесь в ситуации. Выясните что привело к данному результату — непосредственно действия самого ребенка, недостаточность вашего контроля или незнание ребенком правил безопасного поведения

3. Объясните детям, что при общении в сети Интернет они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае нельзя писать резкие и оскорбительные слова — читать грубости также неприятно, как и слышать.

4. Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором, и тем более ответить ему тем же. Возможно стоит вообще покинуть данный ресурс и

<sup>1</sup> Памятка «Как защитить ребенка от интернет-рисков». ФГБУ НУ «Центр защиты прав и интересов детей». М. 2018.



удалить оттуда свою личную информацию, если не получается решить проблему мирным путем.

5. Убедитесь, что оскорбления из сети не перешли в реальную жизнь. Если поступающие угрозы являются достаточно серьезными, касаются жизни или здоровья ребенка, а также вашей семьи, то вы имеете право на защиту со стороны правоохранительных органов.

6. Если ситуация связана с насилием в интернете в отношении ребенка, то необходимо узнать информацию об обидчике, историю их взаимоотношений, выяснить, существует ли договоренность о встрече в реальной жизни и случались ли подобные встречи раньше, узнать, что известно обидчику о ребенке (реальное имя, фамилия, адрес, телефон, номер школы и т.п.). Объясните и обсудите какой опасности может подвергнуться ребенок при встрече с незнакомцами, особенно без свидетелей.

7. Соберите наиболее полную информацию о происшествии — как со слов ребенка, так и с помощью технических средств. Зайдите на страницы сайта, где был ребенок, посмотрите список его друзей, прочтите сообщения. При необходимости скопируйте и сохраните данную информацию — в дальнейшем это может вам пригодиться при обращении в правоохранительные органы.

8. В случае если вы не уверены в оценке того, насколько серьезно произошедшее с ребенком, или ребенок недостаточно откровенен с вами и не готов идти на контакт, обратитесь к специалисту (телефон доверия, горячая линия и др.), где вам дадут рекомендации и подскажут, куда и в какой форме обратиться по данной проблеме.

## Правила для родителей по использованию детьми Интернета



1. Старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Чаще беседуйте с ним о том, что он делает в Сети. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами.

2. Включите программы родительского контроля и безопасного поиска, которые помогут оградить ребенка от нежелательного контента.

3. Постоянно объясняйте ребенку правила безопасности в Сети.



**ПОМОЩЬ РЯДОМ**  
(контакты служб помощи и поддержки)



**ВСЕРОССИЙСКИЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ**  
**8 800 2000 122**



**Телефонная линия «Ребенок в опасности»**  
Следственного комитета РФ  
**8-800-200-19-10, 8 800 2000 122**



**Телефоны доверия психологической и**  
**психотерапевтической помощи:**  
**8(3952)24-00-09; 8(3952)24-00-07**  
(круглосуточно)



**Детский телефон доверия:**  
**8(800)350-40-50 (круглосуточно)**



**Телефон доверия МВД России по Иркутской области**

Дежурная часть: **8(3952)21-65-11**

**Телефон доверия полиции (горячая линия): 8(3952)216-888**



**Уполномоченный по правам ребенка в Иркутской области**  
телефон приемной: **(код 3952) 34-19-17, 24-21-45**



**Горячая Линия Фонда Дружественный Рунет**  
<http://www.friendlyrunet.ru/>

**Прием сообщений от граждан о наличии на страницах сайтов**  
**в сети Интернет противоправной информации на портале**  
**Роскомнадзора**

