



Управление образования  
администрации муниципального образования  
Новокубанский район

Методические рекомендации  
по профилактике социальных рисков в цифровой среде

2025 год

## Оглавление

Введение

Раздел 1. Внимательны будьте к детям

Раздел 2. Почему дети становятся зависимыми

Раздел 3. Опасности компьютерной зависимости

Раздел 4. Сетевые компьютерные игры

Раздел 5. Нежелательный контент в Интернете

Раздел 6. Как уберечь ребенка от зависимости

Раздел 7. Действия родителя, педагога, взрослого, кому доверяет ребенок

## **Введение**

В современном цифровом мире интернет-пространство наполнено образовательными, информационными возможностями, онлайн-рисками, уязвимостью человека перед публичностью, открытостью, психологическим насилием и давлением.

Методические рекомендации по профилактике социальных рисков в цифровой среде ориентированы на родителей и их детей, материалы адресованы педагогам-психологам, классным руководителям, педагогам, социальным педагогам, советникам директора по воспитанию и взаимодействию с детскими общественными объединениями и направлены на формирование законопослушного поведения несовершеннолетних.

Методические рекомендации по профилактике социальных рисков в цифровой среде разработаны с целью исполнения Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» и Федерального закона от 24.06.1999 г. № 120-ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»

### **Раздел 1. Внимательны будьте к детям**

Если ребенок (ученик) взрослеет, сталкивается с многочисленными трудностями. Если он остается один на один со своей проблемой, если он запутался, устал и не видит выхода – велика вероятность того, что найдется «доброжелатель» и предложит свою «помощь» в решении всех его проблем сразу.

Уважаемые взрослые! Внимательны будьте к детям! Чтобы ребёнок (ученик) не скрывал своих неприятностей и переживаний; говорил правду, какой бы она ни была; не стал зависимым от вредных привычек; советовался с родителями и педагогами, уважая их мнение, попытайтесь вместе с детьми выработать «правила» взаимоотношений между членами семьи и педагогами школы.

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.

## **Раздел 2. Почему дети становятся зависимыми?**

Зависимость – нормальная часть жизни любого человека. Все люди зависимы от таких жизненно важных объектов, как воздух, вода, еда. Большинство людей питают здоровую привязанность к родителям, друзьям, педагогам...

Взрослым очень важно обратить внимание если: зависимость превращается в одержимость, делает из человека раба, она становится бедой.

Манипуляция человека с компьютером привела к возникновению дополнительной реальности – виртуальной, являющейся противоположностью естественной, внешней реальности, ее воображаемым, информационным эквивалентом, поскольку виртуальная реальность «имитирует» те же действия и чувства человека, которые он может испытывать в физической реальности. Появилось понятие «Виртуальная зависимость».

**ВАЖНО!** 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 – «интернетзависимость».

«Интернетзависимость» характеризуется, как «оказывающую пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную и психологическую сферы деятельности». «Интернетзависимость» является новой формой, качественно отличающейся от других форм и выходом на безграничные возможности виртуального мира. Компьютерная зависимость ребенка – это хорошо видимый симптом, маркер того, что мы не достаточно знаем, что происходит с подростком, как ему живется в этом мире, его проблемы и желания.

### Раздел 3. Опасности компьютерной 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.

**ВАЖНО!** 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.

#### **Раздел 4. Сетевые компьютерные игры.**

Сетевые компьютерные игры – это многопользовательские игры, когда одновременно играют несколько человек. Наиболее популярны среди них Counter Strike и World of Tanks. Через игру у подростков появляется возможность выражать свои эмоции и чувства. Игроки выбирают сетевые игры, где есть чат, и зачастую в нем идет не только контекстуальное общение, но и обсуждаются их проблемы, причем игроманы не игнорируют их, а, наоборот, активно включаются в их решение.

Подросток, находящийся в сложной ситуации, ищет из нее выход и чаще всего самый простой, который быстро принесет радость. Игра может стать своеобразным заменителем радости от решения проблемы, так как быстро приносит позитивные эмоции. Но это не будет ее решением.

Для защиты подрастающего поколения на уровне государства разработана стратегия обеспечения информационной безопасности детей. ВАЖНО! Только в семье могут быть созданы условия, препятствующие развитию «интернетзависимости».

#### **Раздел 5. 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 подобное.

Знакомство с новыми людьми в Интернете может повлечь за собой коммуникационные риски, такие как незаконные контакты (на пример, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и другое. Даже если у большинства пользователей чатсистем (вебчатов 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.

## **Раздел 6. Как уберечь ребенка от зависимости.**

Как научить его пользоваться интернетом? В качестве профилактики развития «интернетзависимости» можно рекомендовать расширение возможностей для детей в проведении культурного, спортивного досуга, участия в общественной жизни, осуществляемых в формате межличностного эффективного общения. Главное – самим не показывать детям примеры регулярного времяпровождения за компьютером.

Прежде чем разрешить детям работать в Интернете, рекомендуется убедиться в том, что каждый из них понимает, что можно делать в Интернете, а что нельзя. Есть общие правила пользования компьютером, рекомендованные медицинскими работниками нейropsychологами.

Важно выработать «семейные правила» использования Интернета. Ориентируясь на них, ребенок будет знать, как поступать при столкновении с негативным контентом.

Предлагаем вариант «семейных правил» использования детьми Интернета (общие правила, сетевые компьютерные игры, знакомства в интернете).

Общие правила:

1. Подключение к Сети только с разрешения родителей.
2. Нельзя открывать прикрепленные к почтовым сообщениям вложения.
3. Нельзя отвечать на обидные, недоброжелательные сообщения. О каждом таком письме надо сразу рассказать родителям.
4. Нужно быть готовым к тому, что на форумах или в чате люди не всегда те, за кого себя выдают. Даже если написано, что ресурс создан для детей – это не значит, что его не могут посещать взрослые.
5. В виртуальном пространстве, как и в реальной жизни, нужно быть вежливым и доброжелательным и покидать его, если тебя что-то раздражает.

Если ребенку разрешаете играть в сетевые компьютерные игры:

1. Игра не должна занимать более 3х часов на прохождение.

2. Игра не должна провоцировать на покупку виртуальных апгрейдов, без которых невозможно выиграть.

3. Игра не должна содержать сцен насилия и жестокости, а также сценариев антисоциального и преступного поведения.

4. На игру должен быть установлен согласованный с родителями лимит времени.

5. Категорически запрещается еда во время игры.

Приучите детей сообщать информацию:

1. Дети должны сообщать родителям об опасной, неприятной и вообще любой насторажившей их информации из Интернета, от кого бы она ни исходила.

2. Нельзя доверять непроверенной информации в Интернете. Далеко не всё, что там можно прочесть или увидеть, является правдой.

Знакомства в Интернете:

1. Общаясь в сети, нельзя сообщать незнакомым людям свой телефон, адрес, номер школы, сведения о своей семье и отправлять свои фотографии.

2. Нельзя договариваться о встрече с «интернетзнакомыми», не предупредив родителей.

## **Раздел 7. Действия родителя, педагога, взрослого, кому доверяет ребенок**

Правила для родителя, педагога, взрослого, кому доверяет ребенок, 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.

**ВАЖНО!** Помните, что невозможно всегда находиться рядом с детьми и постоянно их контролировать. Доверительные отношения с детьми, открытый и доброжелательный диалог зачастую может быть гораздо конструктивнее, чем

постоянное отслеживание посещаемых сайтов и блокировка всевозможного контента.

Рекомендуем закрепить договоренность по правилам пользования Интернетом с ребенком в виде письменного договора и для наглядности разместить у компьютера, над письменным столом ребенка. Работа над договором – это обоюдное желание ребенка и взрослого. Нужно уметь договариваться.

Разработанные пункты «семейного договора» являются примерными:

Я, \_\_\_\_\_ обязуюсь:

1. Обсудить со своими родителями правила пользования Интернетом (вебузлы, которые я могу посещать, мои действия при использовании Интернета, время использования Интернета).

2. Никогда не сообщать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона, место работы или рабочий номер телефона моих родителей, номера кредитных карт, название или местоположение моей школы без разрешения родителей.

3. Всегда немедленно сообщать родителям, если я увижу или получу в Интернете что-либо, что меня смутит или напугает, включая сообщения электронной почты, вебузлы или даже обычную почту от моих «интернет» друзей.

4. Никогда не соглашаться на личную встречу ни с кем из людей, с которыми я познакомился в Интернете, без разрешения родителей.

5. Никогда не отправлять свои фотографии или фотографии членов моей семьи другим людям по Интернету или по обычной почте без согласия родителей.

6. Никогда не сообщать мои интернетпароли никому, кроме родителей (даже лучшим друзьям).

7. Не совершать в Интернете действий, которые могут нанести вред или раздражать других людей, либо противоречат закону.

8. Никогда не загружать, не устанавливать и не копировать ничего с дисков или из Интернета без соответствующего разрешения.

9. Никогда не совершать в Интернете действий, которые требуют оплаты, не получив сначала разрешение от родителей.

10. Разрешить родителям знать мои логины и пароли для входа на вебузлы, а также псевдонимы для общения в Интернете, приведенные ниже:

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Имя (ребенок) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_

Родитель (законный представитель) \_\_\_\_\_ Дата \_\_\_\_\_