**«Профилактическая работа по предупреждению негативного воздействия на детей информации сети Интернет»**

За последние несколько лет Интернет превзошел популярность радио и телевидения как информационный ресурс и воспринят как полезное и удобное средство для получения информации. Многие информационные данные доступны лишь в электронном виде, а их бумажные первоисточники истлели и пущены на макулатуру. Безусловно, Интернет влияет как положительно, так и отрицательно на подростка. Существование кибер-опасностей также неоспоримо, как польза и удовольствие от использования интернет-ресурсов. Педагогика не может стоять в стороне от негативного влияния Интернета на молодежь. Наша задача разработать педагогическую систему, которая научит подростков жить в информационной среде, использовать ее блага и противостоять опасностям.

Задача эта, безусловно, непростая, и реализация её требует детального изучения проблемы и планомерной подготовки.

Предварительно можно провести опрос среди обучающихся, чтобы выяснить количество времени, которое они проводят в сети Интернет, интенсивность использования ресурсов, способы общения и прочие детали.

Анкета для обучающихся «Я и сеть Интернет».

1. Сколько в среднем времени в день ты проводишь в Интернете? Укажи:

До 1 часа; 1-3 часа; 4-5 часов; 6-8часов; свыше 10 часов.

1. Сколько социальных сетей ты используешь для общения? Укажи:

Не использую сети; 1 сеть; 1-2 сети; 3-4 сети; 5 и более.

1. Для чего ты чаще всего обращаешься в Интернет? Укажи:

Для поиска информации, для общения, для игр, для просмотра фильмов, для прослушивания или скачивания музыки или для чего-то ещё:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, затрудняюсь с ответить.

1. Сколько дней ты можешь обойтись без Интернета? Укажи:

Могу сколько угодно; могу обойтись от 1 дня до 2 недель; могу обойтись от 1 месяца до 3 месяцев; не могу без Интернета.

После обработки ответов учащихся можно предположить, что большинство опрошенных – активные пользователи сети Интернет. И задача взрослых - научить безопасному использованию Интернет-ресурса.

Наиболее часто встречающиеся угрозы и негативное влияние на обучающихся в сети Интернет:

**Угроза заражения вредоносным ПО (программным обеспечением).**Для распространения вредоносного ПО и проникновения в компьютеры используется целый спектр методов.

**Доступ к нежелательному содержимому.**Сегодня дела обстоят таким образом, что любой человек, выходящий в Интернет, может просматривать любые материалы. А это насилие, наркотики порнография, страницы, подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернете без ограничений.

**Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты.**Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить выдать личную информацию.

**Неконтролируемые покупки.**Несмотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства, недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной.

**Сетевая зависимость.** Некоторые люди стали настолько увлекаться виртуальным пространством, что начали предпочитать Интернет реальности, проводя за компьютером до 18 часов в день. Резкий отказ от Интернета вызывает у таких людей тревогу и эмоциональное возбуждение. Психиатры усматривают схожесть такой зависимости с чрезмерным увлечением азартными играми.

Интернет - зависимость — навязчивое желание подключиться к Интернету и болезненная неспособность вовремя отключиться от Интернета. Четыре признака интернет – зависимости:

навязчивое желание проверить e-mail;

постоянное желание следующего выхода в Интернет;

жалобы окружающих, что человек проводит много времени в сети Интернет;

жалобы окружающих, что человек тратит много денег на Интернет.

Прекращение или сокращение времени, проводимого в Интернете, приводит к плохому самочувствию: эмоциональное и двигательное возбуждение, тревога, навязчивые размышления о том, что сейчас происходит в Интернете.

Общими чертами компьютерной зависимости является ряд симптомов, тесно связанных между собой:

Психологические признаки:

появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или даже при ожидании, «предвкушении» контакта;

отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»);

появление чувства раздражения, либо угнетения, пустоты, депрессии при отсутствии контакта с компьютером;

эмоциональная неустойчивость;

навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки и т.д.

Физические симптомы:

1. Перенапряжение мышц;

2. Сухость в глазах;

3. Головные боли по типу мигрени;

4.  Боли в спине;

5.  Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;

6.  Пренебрежение личной гигиеной;

7.  Расстройства сна, изменение режима сна.

Социальные признаки:

возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе, на работе;

пренебрежение личной гигиеной, неряшливость.   
Духовные признаки:

Потеря смысла реальной жизни - жизнь становится не нужной, пустой, лишенной смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти.

Существуют так же опросники и анкеты, которые помогают выявить проблему Интернет-зависимости ребёнка, так как психологический тест Кимберли Янг подходит только для старших школьников и взрослых людей.

«Интернет - зависимость»

Тест Кимберли Янг на интернет-зависимость

Описание методики: Тест - методика, разработанная и апробированная в 1994 году Кимберли Янг (Kimberley S. Young), профессором психологии Питсбургского университета в Брэтфорде. Тест представляет собой инструмент самодиагностики патологического пристрастия к интернету (вне зависимости от формы этого пристрастия), хотя сама диагностическая категория интернет-зависимость до сих пор окончательно не определена. Внутренняя структура Представленная версия опросника состоит из 20 пунктов (полная версия – 40 пунктов на <http://psylab.info/Тест_Кимберли-Янг_на_интернетзависимость/Бланк_опросника>).

На каждый вопрос испытуемый должен дать ответ в соответствии с 5-балльной Шкалой Ликкерта. Баллы по всем вопросам суммируются, определяя итоговое значение. Адаптация опросника для русского языка была произведена Лоскутовой В.

Процедура проведения: Тест предназначен для самостоятельного заполнения испытуемым, в т.ч. в форме многочисленных онлайн-версий (<http://detionline.com/test/index.html>) .

Возраст: 13 лет и более

Бланк вопросов

Внимательно прочитайте каждое утверждение и выберите 1 ответ, наиболее точно соответствующий вашему состоянию:

1. Замечаете ли Вы, что проводите в Интернете больше времени, чем намеревались? Никогда, редко, иногда, часто очень часто
2. Пренебрегаете ли Вы домашними делами, чтобы проводить больше времени в сети? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
3. Бывает ли так, что Вы предпочитаете пребывание в сети общению с близкими? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
4. Заводите ли Вы новые знакомства с другими Интернет-пользователями? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
5. Высказывают ли Ваши близкие недовольство по поводу того, что Вы слишком много времени проводите в Интернете? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
6. Влияет ли негативно увлечение Интернетом на Вашу работу или учебу? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
7. Проверяете ли Вы электронную почту, прежде чем заняться другими важными делами? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
8. Бывает ли так, что из-за серфинга в Интернете Вы не успеваете выполнить какую-либо работу? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
9. Бывает ли так, что Вы отпираетесь и скрытничаете, когда Вас спрашивают, чем Вы занимаетесь в сети? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
10. Замещаете ли Вы беспокоящие мысли о проблемах в реальной жизни утешительными мыслями о том, чем Вы заняты в Интернете? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
11. Бывает ли так, что Вы с нетерпением предвкушаете, что вновь окажетесь в сети? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
12. Ощущаете ли Вы, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
13. Бывает ли так, что Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
14. Бывает ли так, что Вы недосыпаете, потому что засиживаетесь в сети допоздна? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
15. Бывает ли так, что, находясь вне сети, Вы поглощены мыслями о том, чем займетесь в Интернете или мысленно представляете, что Вы находитесь в сети? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
16. Часто ли Вы говорите себе «еще чуть-чуть, еще несколько минут», находясь в сети? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
17. Бывали ли у Вас неудачные попытки сократить количество времени, проводимого в Интернете? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
18. Бывало ли так, что Вы пытались скрыть от окружающих количество времени, которое Вы поводите в Интернете? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
19. Случается ли так, что Вы предпочитаете провести время в Интернете вместо того, чтобы выбраться куда-либо с друзьями? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.
20. Бывают ли случаи, когда Вы не в настроении, подавлены или нервозны, будучи вне сети и отмечаете, что это состояние проходит, как только Вы снова оказываетесь в Интернете? Никогда, редко, иногда, часто, очень часто.

Оценка результатов:

Оцените свои ответы на каждый из вопросов по следующей шкале: никогда - 1 балл редко - 2 балла иногда - 3 балла часто - 4 балла очень часто - 5 баллов.

Интерпретация:

20–49 баллов — обычный пользователь Интернета;

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

80–100 баллов — Интернет-зависимость.

Тест не может служить основанием для постановки диагноза, т.к. имеет слишком простую и прозрачную структуру. Кроме того, он не был валидизирован на популяции интернет - зависимых, т.к. в настоящее время такого диагноза всё ещё не существует. Между тем, тест может служить скрининговым инструментом для отбора тех лиц, которым нужна консультация специалиста.

Для обеспечения информационной безопасности детей и подростков при обучении, организации внеучебной и внеурочной деятельности и свободном использовании современных информационно-коммуникационных технологий (в частности сети Интернет) можно разработать и использовать программу «Безопасность детей в сети Интернет», которая будет содержать методические рекомендации направленные на решение проблемы защиты юных пользователей от различных опасностей, подстерегающих их во всемирной паутине. В данной программе должны быть методические рекомендации, предназначенные для педагогов, классных руководителей, родителей и учащихся. Программа включает профилактическую работу с **детьми** (Работа с учащимися с учетом их возрастных особенностей. В начальной школе – в виде сказок, игр. В средней школе – в виде бесед, ролевых игр, диспутов, тренингов. В старшей школе – в виде проектов, выпуска стенгазет, участия в акциях, конкурсах, мероприятий, направленных на обучение родителей и детей правилам безопасного пользования Интернетом. Это классные часы по теме «Безопасность в сети Интернет»; листовки, буклеты, памятки для учащихся «Безопасность в Интернете» и т.д.) и**родителями (**Формы работы с родителями различны – родительские собрания («Безопасный Интернет - детям»), индивидуальные беседы, лекции. Родители должны понимать, что никто так сильно не отвечает за безопасность детей в Интернете, как сами родители. Толькоони могут полностью контролировать своих детей). Программа содержит перечень мероприятий, правила работы в сети интернет, рекомендации по уменьшению опасности от посещений сети интернет и т.д.

Кроме всего необходимо познакомить обучающихся с распространёнными Интернет – преступлениями (по статьям 272, 273, 274 УК РФ):

«взлом» чужого компьютера или сети, распоряжение чужими данными;

нарушение работы чужих сайтов;

«компьютерный шпионаж», съем чужих денег в банках через онлайн-сервисы;

«фишинг» - получение чужого пароля обманом (например, при помощи ложной интернет-страницы такого же вида, как настоящая, или писем с просьбой отправить пароль якобы администратору сети);

перехват данных - снятие информации с чужих кредитных карт для создания их клонов и опустошения чьего-то кошелька;

нарушение авторского права - распространенное в России скачивание изображений, фильмов, музыки.

Учащиеся должны чётко осознавать, что за некоторые «безобидные» на первый взгляд действия они могут понести уголовную ответственность.

Существует ряд действий, которые может предпринять преподаватель, чтобы увеличить безопасность обучающихся в Интернете:

напоминать обучающимся о технике безопасности и правилах пользования компьютером;

не позволять обучающимся блуждать по Сети - они могут попасть в небезопасную зону; выбрать несколько сайтов, представляющих интерес и сосредоточить на них внимание;

не запрещать любимые занятия обучающихся в Интернете (чаты, электронная переписка), а исследовать возможности использования этих технологий для расширения обучения и получения знаний;

вести разъяснительную работу с обучающимися и родителями о взаимодействии подростка и сети Интернет;

создать условия для избежания ситуации кибер-зависимости: самый простой и доступный способ решения зависимости — это приобретение другой зависимости, поэтому следует прививать любовь к здоровому образу жизни, активизировать общение с живой природой, развивать творческие прикладные увлечения, обеспечивать занятость учащихся во внеурочное время.

Конечно, безопасность подростка в сети Интернет будет обеспечена благодаря тесному сотрудничеству преподавателя и родителей. Использование только средств воспитательной работы без организации действенного контроля – это практически бесполезное занятие. Точно так же, как и использование репрессивных средств контроля без организации воспитательной работы. Только в единстве данных средств можно помочь подросткам чувствовать себя в безопасности и оградить их от влияния злоумышленников.