

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Алтайский краевой центр ППС-помощи»**



**Подросток в интернете:  
психологические возможности и риски**

**Методические рекомендации для педагогов**

**Барнаул 2018**



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

**Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Алтайский краевой центр ППС-помощи»**

**Подросток в интернете:  
психологические возможности и риски**

**Методические рекомендации для педагогов**

Барнаул 2018

**ББК 74.664.6я77**  
**УДК 373.549.013.77(075.9)**

**Автор-составитель:**

**Вдовина Елена Григорьевна**, заместитель директора КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи»

**Рецензент:**

**Кайгородова Надежда Захаровна**, д.биол.н., профессор ФГБОУ ВО «Алтайский государственный университет»

**Подросток в интернете: психологические возможности и риски (методические рекомендации для педагогов)** / авт.-сост.: Е.Г. Вдовина. – Барнаул: КГБУ «Алтайский краевой центр психолого-педагогической и медико-социальной помощи», 2018. – 42 с. [Электронный ресурс].

Методические рекомендации направлены на повышение цифровой компетентности школьных учителей, социальных педагогов и педагогов-психологов, расширение их представлений о возможностях Интернета, образе жизни и особенностях цифрового поколения, влиянии онлайн-рисков на развитие детей. Рекомендации содержат описание современных интернет-технологий, обладающих потенциалом для различных областей образования, психологический анализ причин подросткового кибербуллинга, описание рисков вовлечения подростков в деструктивные группы в социальных сетях, способы профилактики интернет-зависимости.

## Оглавление

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>5</b>
<b>РАЗДЕЛ 1. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕРНЕТА ДЛЯ РАСШИРЕНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ В ПОЛУЧЕНИИ ИНФОРМАЦИИ, ОБЩЕНИИ, УЧЕБЕ, РАЗВЛЕЧЕНИЯХ .....</b>	<b>6</b>
1.1. ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ «ПОКОЛЕНИЯ Y и Z» КАК ОСНОВАНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ОБРАЗОВАНИИ .....	6
1.2. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ИНТЕРНЕТ-ТЕХНОЛОГИЙ И РЕСУРСОВ В НЕПРЕРЫВНОМ ОВЛАДЕНИИ ЦИФРОВЫМИ КОМПЕТЕНЦИЯМИ .....	11
<b>РАЗДЕЛ 2. РИСКИ И УГРОЗЫ ИНТЕРНЕТ-СРЕДЫ И ИХ ПРОФИЛАКТИКА.....</b>	<b>17</b>
2.1. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРИЧИН ПОДРОСТКОВОГО КИБЕРБУЛЛИНГА .....	17
2.2. РИСК ВОВЛЕЧЕНИЯ ПОДРОСТКОВ В ДЕСТРУКТИВНЫЕ ГРУППЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ ....	23
2.3. ВИДЕОИГРЫ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ .....	27
<b>СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....</b>	<b>31</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 1 ЛИСТОВКИ ДЛЯ ПОДРОСТКОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО КИБЕРБУЛЛИНГУ (ИНФОГРАФИКА).....</b>	<b>33</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 2 ТЕХНОЛОГИЯ ЭКСПЕРТИЗЫ ИНТЕРНЕТ-КОНТЕНТА, НА ПРЕДМЕТ ФОРМИРОВАНИЯ .....</b>	<b>35</b>
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ 3 ВАШ РЕБЕНОК МНОГО ВРЕМЕНИ ПРОВОДИТ В ИНТЕРНЕТЕ И ЭТО ВАС БЕСПОКОИТ?.....</b>	<b>42</b>

## Введение

Общение подростков с использованием современных информационно-коммуникационных технологий и связанные с ними изменения в процессе взросления - сегодня не только предмет педагогических дискуссий, но и исследовательский тренд.

В соответствии с известной теорией поколений экономиста и демографа Нейла Хоува и историка Уильяма Штрауса, в современном обществе одновременно сосуществуют шесть генераций - пять возникли в прошлом веке, а самая молодая полностью принадлежит новому тысячелетию. Таким образом, сегодня в школе встретились четыре поколения: послевоенное российское поколение (их ровесники на Западе известны как «бэби-бумеры»; 1943–1963), поколение X («Иксы»; 1964–1984), поколение Y («Игреки», 1985–2000) и поколение Z («Зеты»; начиная с 2001). Проставленные в скобках даты - это временные границы рождения человека, обозначающие конкретные характеристики и системы ценностей, сформированные до 12–14 лет в каждом поколении [29, с.7].

Поколения Y и Z награждают самыми разными метафорами: цифровое поколение, поколение «большого пальца» (этим пальцем с большой скоростью набираются SMS-сообщения), «цифровые аборигены». Их ценности во многом определяются процессами глобализации, развитием информационных технологий, мобильной связи и Интернета.

Как отмечает Кузнецова А.А. [15], для современного подростка реальное и виртуальное пространство составляет единое целое. Поэтому «оградить, запретить, ограничить, отключить» виртуальную реальность из жизни цифрового поколения невозможно. Присутствие ребенка в сети, большей частью, связано с общением. Разговаривая «вживую», например, с одноклассниками, подростки в то же самое время общаются с друзьями по Сети, приятелями из другого города или летнего лагеря. События с участием одной компании становятся предметом обсуждения с членами другой подростковой группы или нескольких групп сразу. Делая уроки, подросток слушает музыку, отвечает на сообщения, договаривается о встрече, скачивает видео, реагирует на происходящие события, размещает фотографии. Из этих действий создаются круги общения, в которых ребенок занимает определенные позиции. От его непосредственной активности зависит, как будут развиваться события, его собственный статус в тех или иных сообществах.

Пространства общения, с одной стороны, тесно переплетены между собой, с другой – при необходимости взаимозаменяемы: не получилось «быть своим» в одном сообществе - всегда можно «переключиться» на другое. Именно этот факт делает виртуальное общение для подростка более привлекательным по сравнению с реальным, где для завоевания авторитета, построения дружеских и доверительных отношений нужно приложить много усилий. Если что-то по-настоящему важное происходит в реальном общении, подросток легко прерывает виртуальное. И наоборот, как только ему становится скучно в офлайн, он подключается к Сети.

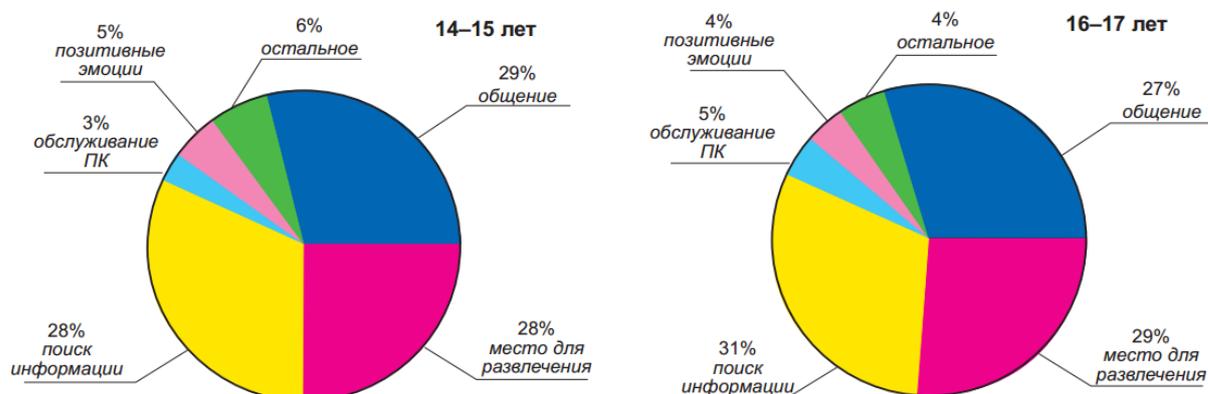
Таким образом, современные родители и педагоги должны учитывать психологические особенности в поведении цифрового поколения, быть способными чувствовать их потребности и интересы и создавать эмоционально значимые ситуации и события в реальной жизни, поддерживая тем самым баланс онлайн/офлайн.

## Раздел 1. Использование интернета для расширения возможностей в получении информации, общении, учебе, развлечениях

### 1.1. Психофизиологические особенности «поколения Y и Z» как основные изменений в образовании

Эпицентром строящегося информационного общества является интернет как высокотехнологичное средство коммуникации и получения информации.

Согласно исследованиям Фонда Развития Интернет (2009) среди основных причин, по которым подростки заходят в интернет, первые три места разделили потребности в поиске информации, развлечениях и общении [27, с. 24].



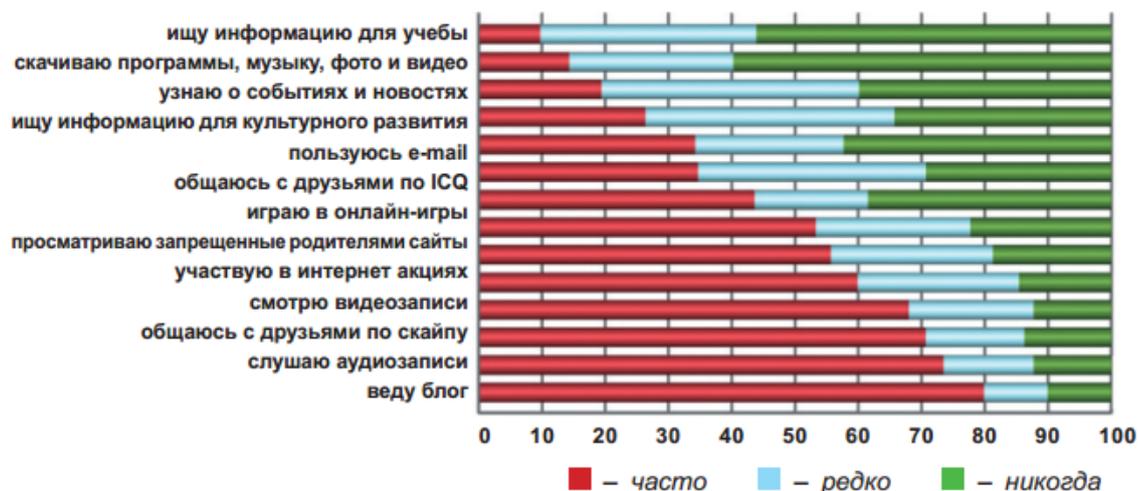
Не следует забывать, что у подростков происходит формирование личностного самоопределения и социальной идентичности, ценностных и духовно-нравственных ориентиров, приобретение навыков межличностного общения, трудное накопление жизненного опыта, формирование профессионального самоопределения. Все эти сложные процессы происходят на фоне продолжения полового созревания и перехода подростка из мира детства в мир взрослости. Он стремится к новым отношениям на основе автономии и независимости.

Подросток с трудом справляется со сложной ситуацией развития. Он противоречив в своих поступках, высоко тревожен, конфликтен, психологически неустойчив.

В этот период особое значение имеют институты социализации, в первую очередь семья и школа, призванные помочь подростку справиться с возникающими проблемами и сформировать его эмоциональный интеллект. Однако, в строящемся информационном обществе функции социализации подростков начинает активно брать на себя интернет.

Ведущий мотив высокой пользовательской активности российских подростков - доминирование позитивного восприятия интернета как источника информации и средства коммуникации. Более 90% всех подростков воспринимают интернет в первую очередь через спектр положительных эмоций. Позитивное эмоциональное подкрепление - одна из ключевых причин, которая побуждает подростка, несмотря на усталость, часами сидеть в сети. Большинство школьников указало, что интернет вызывает у них интерес, любопытство и удивление.

## Виды деятельности подростка в Сети [27, с. 68].



Время, проводимое подростками-пользователями в Сети, становится значимой частью их распорядка дня, а Интернет - тем фактором, который определяет новый образ жизни. Учитывая высокую интенсивность потока информации и коммуникации в течение интернет-сеансов, нельзя недооценивать их влияние на психическое развитие и формирование личности ребенка. Интернет становится одним из значимых источников социокультурного развития. Интернет для детей, рано и интенсивно начинающих им пользоваться, выступает новым инструментом, опосредующим формирование у них высших психических процессов.

Согласно исследованиям коллектива авторов (Солдатов Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В.) у современных подростков зафиксированы следующие изменения в формировании высших психических функций [29, С. 11]:

**Память** - изменение структуры мнемонических процессов, связанное с доступностью любой информации в любое время с раннего возраста:

- запоминание «пути» к месту расположения информации в Сети, а не ее содержания;
- развитие кратковременной памяти с опорой на визуальный ряд («клиповое мышление»).

**Внимание:**

- снижение продолжительности концентрации внимания в десятки раз;
- развитие переключаемости внимания с одной задачи на другую и его распределение.

**Мышление.**

- «клиповое мышление» переработка информации (преимущественно визуальные образы) короткими порциями;
- многозадачность – способность к распределению ограниченных познавательных ресурсов в сочетании с «когнитивным контролем» (внимание, саморегуляция, программирование действий, с учетом индивидуального способа переработки информации и адаптации к среде) [8, С. 36].

Таким образом,

1. Феномен клипового мышления выступает признаком перехода от линейной модели мышления к сетевой.

Традиционно в школьном обучении базовое значение имеет текст. Но сегодня видеоряд побеждает текст, особенно сложный. Значит, возникли объективные предпосылки изменения технологии обучения.

2. Феномен многозадачности в детской и молодежной субкультурах связан со скоростью обработки информации определенным участком префронтальной коры головного мозга и выполняет ряд важнейших функций:

- а) адаптации к многоаспектной и насыщенной цифровой среде;
- б) защиты от информационной перегрузки;
- в) компенсации ограниченности когнитивных ресурсов в многозадачной реальности, например, посредством переноса центра тяжести с концентрации внимания к умению переключаться и распределять свое внимание.

Если педагог будет понимать суть происходящего, его не будут раздражать дети, которые на первый взгляд невнимательны и стремятся заняться посторонними делами. Развитие способности к многозадачности у детей и подростков становится важной задачей семьи и школы.

3. Появление новой формы межпоколенческой преемственности: дети и подростки становятся посредниками между взрослыми и цифровыми технологиями. Однако, в связи с тем, что умение пользоваться Интернетом приобретено преобладающим большинством подростков «на ощупь», через серию собственных проб и ошибок, они также нуждаются в систематизированных знаниях в сфере инфокоммуникационных технологий.

### ***Изменения во взаимодействии педагогов и обучающихся***

Ведущие российские ученые, занимающиеся проблемами образования в России (А. Асмолов, А. Семенов, А. Уваров и др.) сформулировали суть тех перемен, которые ожидают традиционную школу, а также те изменения, которые произойдут и уже происходят во взаимодействии между педагогами и учениками. Характеризуя принципы становления новой школы, они выделили несколько основных векторов изменений в учительско-ученических отношениях, связанных с развитием современных информационно-коммуникационных технологий [29, с. 28 - 29].

1. Увеличение самостоятельности и ответственности учеников за результат образовательной деятельности. Учитель обучает только ядру дисциплины, формирует у учащихся способность самостоятельно осваивать предмет за пределами этого ядра. Ученик во многом сам определяет, что он будет делать, основываясь на уже имеющихся у него знаниях и представлениях о том, что ему необходимо узнать. Роль учителя все больше сводится к общему руководству различными видами работ, которые иницируют и выполняют сами учащиеся.

2. Расширение круга источников знаний и учебной информации. Ученик сам определяет и находит существенную часть информационных источников и ресурсов. Учитель рекомендует материалы и инструменты, которым может пользоваться школьник, а также использует источники и ресурсы, которые нашел учащийся. Все больше и больше в своей работе учителя применяют примеры и задачи из реальной жизни, не ограничиваясь рамками учебников и задачников.

3. Индивидуальный труд превращается в совместную деятельность. Большую часть учебной работы школьники выполняют совместно с одноклассниками или в рамках творческих (исследовательских) групп, используя компьютер и Интернет как основной инструмент своей деятельности. Учитель готовит учебно-

методические материалы в цифровом формате, обмениваясь разработками с коллегами внутри и за пределами школы.

4. Образовательное пространство расширяется, выходит за пределы классной комнаты. Учитель побуждает школьников учиться в различных условиях, в том числе за пределами школы как в реальной, так и в виртуальной среде. Учебная работа ведется не только на уроках, но и в рамках различных учебных мероприятий, часть из которых инициируют сами учащиеся. Значимая часть работы происходит в условиях реального мира, при участии товарищей ученика, а также других взрослых, помимо учителя.

5. Учитель не знает и не должен знать всех ответов. Школьники не ожидают, что учитель даст им ответы на вопросы, но они рассчитывают, что он поможет им найти эти ответы самостоятельно. Ответы на свои вопросы школьники получают, используя множество различных источников, в том числе Интернет.

6. Оценка учителя в большей степени сменяется самооценкой школьников, их взаимной, а также автоматизированной оценкой. Оценка начинает служить не для того, чтобы в категориях «хорошо», «плохо» или «средне» оценить выполнение учениками заданий учителя. Ее назначение - сориентировать школьника на то, что нужно сделать для расширения поля учебной работы и достижения результатов.

7. Уходят в прошлое традиционные инструменты учебной работы. Современный школьник применяет в своей учебной работе инструменты, используемые профессионалами из разных областей: текстовые и графические редакторы, сервисы обмена сообщениями, он-лайн-лаборатории, геоинформационные системы, цифровые измерительные приборы и др. Соответственно, на смену «меловой педагогике» приходят разнообразные педагогические техники, которые учитывают многообразие учебных стилей школьников.

8. Учителя начинают связывать свой профессиональный рост не с углублением и расширением знаний по школьному предмету, а с совершенствованием общепедагогических навыков, знаний и умений. Особая роль в профессиональном росте учителя принадлежит педагогическим аспектам использования ИКТ.

### ***Перспективы развития психологической службы в образовании***

(из выступления Е.И. Метельковой, вице-президента Федерации психологов образования России на Всероссийской научно-практической конференции «Образование в цифровую эпоху: психологические аспекты», г. Сочи, 2017)

- автоматизация рутинных процессов фиксации профессиональных действий педагога-психолога, обеспечение централизованного управления ресурсами психологической службы;

- оказание психологической помощи при получении образования в разных формах с использованием цифровых технологий (в том числе семейной, дистанционной, смешанной и т.д.);

- использование технологий больших данных, распределенного реестра, искусственного интеллекта для формирования системы социально-психологического мониторинга и прогнозирования, выявления новых закономерностей и тенденций в развитии детей;

- разработка и реализация педагогами-психологами сетевых программ психологического просвещения и психологической профилактики для обучающихся,

семей и педагогических работников, в том числе в формате стратегических игр, в том числе с использованием симуляторов и т.д.;

- повышение квалификации в режиме on-line по запросу специалиста в связи с выявленной тенденцией в детской среде, требующей оперативного реагирования;

- постоянный трансфер результатов научных исследований в сфере детства в практику работы специалистов в формате методик, технологий, нормативов и т.д. (через повышение квалификации, конференции, семинары, симпозиумы, публикации в профильных СМИ);

- обеспечение возможности для развития и становление личности каждого ребенка в условиях цифровой экономики и жесткой конкуренции на рынке труда.

***Современные интернет-технологии, которые обладают значительным потенциалом для различных областей образования [29, С. 23 - 26]:***

*Облачные вычисления* – технология обработки данных, в которой программные приложения, средства обработки, компьютерные ресурсы и вычислительные мощности предоставляются пользователю как Интернет-сервис. Данная технология меняет представления о вычислениях и коммуникациях, хранении данных и доступе к ним, а также о совместной работе. Пользователь имеет доступ к собственным ресурсам. Решения Google для образования предоставляются школам и университетам по всему миру бесплатно.

*Совместные среды* - готовые и доступные учебным и исследовательским группам онлайн-ресурсы, содержащие учебные пособия, инструменты и материалы, которые возможно использовать по принципу «сделай сам». Данная образовательная технология дает учащимся огромные возможности для взаимодействия с коллегами и наставниками, позволяет познакомиться с разными подходами и рабочими моделями, которые применяются в различных профессиях. Яркий пример - сервисы Wiki. Например, сервис для создания книг Myebook (<http://www.myebook.com/>) или WikiWall (<http://wikiwall.ru/>), первый в России сервис для совместного создания wiki-газеты несколькими пользователями, или виртуальная интерактивная доска. Это рабочее пространство, на котором несколько пользователей в режиме онлайн совместно могут создавать один документ, в котором можно писать текст, рисовать, делать пометки, добавлять различные объекты.

*Обучение, основанное на игре.* Игры становятся все более разнообразными, среди самых распространенных в образовательной практике - альтернативная реальность (alternate reality games -ARG), массовые многопользовательские онлайн-игры (massively multiplayer online games - ММО; их отдельный вид - massively multiplayer online role-playing games - MMORPG) и глобальные стратегии (жанр компьютерных игр, в которых играющему предоставляется возможность управлять государством или цивилизацией). Большинство игр, которые используются в широком спектре учебных дисциплин, имеют сходные черты: это направленность на определенную цель, наличие социальной составляющей и, наконец, моделирование реального опыта, имеющего непосредственное отношение к жизни людей. По мере развития обучающих игр они будут все больше использоваться для изучения дисциплин с помощью погружения, а также для различных экспериментов в образовании. Многие игры легко интегрируются в учебные программы. Потенциал обучающих игр заключается в их способности стимулировать творчество и вовлекать школьников в процесс обучения.

*Дополненная реальность* (Augmented reality - AR) - дополнение реальности любыми виртуальными элементами, обычно вспомогательно-информативного свойства. AR появилась на стыке трех технологий: GPS, видео и распознавания образов. Возможности применения AR в образовании практически безграничны. Речь идет об устройствах, которые пользователи могут носить на себе в качестве аксессуаров, таких как ювелирные изделия, солнцезащитные очки, рюкзак или предметы одежды, например, ботинки или куртка. Преимущество этих технологий состоит в том, что, интегрируя в себе инструменты, приборы, электрические розетки и средства связи, они очень удобны для повседневной жизни и позволяют всегда быть мобильными. Одно из последних нашумевших изобретений - очки GoogleGlass. Внешне устройство похоже на очки с одной линзой. В них пользователь может видеть значимую для него информацию об окружающей обстановке: имена друзей, которые находятся в непосредственной близости, или ближайшие места доступа к необходимой ему информации, а также осуществлять коммуникацию и обмен данными. Эта технология еще только начинает развиваться: можно легко представить себе такие аксессуары, как перчатки или носки, которые позволят ощущать и контролировать то, с чем мы непосредственно не соприкасаемся. В сочетании с мобильными технологиями AR становится портативным инструментом для исследовательской и полевой работы школьников, расширяет информационные возможности при посещении музеев и исторических мест, помогает в поиске реальных объектов и даже отчасти заменяет книги.

*Гибкие дисплеи* считаются важной новой технологией в сфере образования. Применяемые уже сегодня дисплеи дают некоторое представление о том, как эта технология сможет использоваться в ближайшие годы. Тонкие интерактивные экраны будут встроены в книги, школьные парты и стены, они будут интегрированы в самые различные объекты. Тактильные интерфейсы и гибкие дисплеи как единая технология найдут в ближайшем будущем очень интересные и разнообразные способы применения.

## **1.2. Использование современных интернет-технологий и ресурсов в непрерывном овладении цифровыми компетенциями**

«... развитие способности к обучению ученика начинается  
с развития способности к обучению учителя»  
*Александр Асмолов*

Цифровая компетентность (часть социальной компетентности личности) - способность индивида уверенно, эффективно, критично, безопасно выбирать и применять инфокоммуникационные технологии в разных сферах жизнедеятельности (работа с контентом, коммуникации, потребление, техносфера), а также готовность индивида к такой деятельности [29, с. 19-20].

Интернет находится в процессе постоянного развития, темпы которого во многом опережают возможности усвоения всех новшеств людьми со средним и даже высшим образованием. Высокий темп технологических изменений рассматривается как важное измерение информационного общества. Поэтому ключевой составляющей цифровой компетентности должна быть готовность человека не

только самостоятельно осваивать новые информационные технологии, оценивать их возможности и риски, но и быть готовым к восприятию возрастающего темпа изменений.

### ***Виды цифровой компетентности***

1. Информационная и медиакомпетентность. Это знания, умения, мотивация и ответственность, связанные с поиском, пониманием, организацией, архивированием цифровой информации и ее критическим осмыслением, а также с созданием информационных объектов с использованием цифровых ресурсов (текстовых, изобразительных, аудио и видео).

*Обзор Интернет-ресурсов по повышению цифровой компетентности и организации психолого-педагогического сопровождения (для педагогов и педагогов-психологов) [18, 23, 24, 25, 32]*

1.1. Интернет-ресурс «Разбираем Интернет» ([www.razbiraeminternet.ru](http://www.razbiraeminternet.ru)) направлен на повышение цифровой компетентности учеников российских школ. Учебная часть проекта состоит из 4-х обучающих модулей для школьников. Выделены 4 направления, в которых проявляются возможности и ответственное поведение в интернет-пространстве:

- техносфера (техническая безопасность и базовая техническая грамотность);
- информационная среда (создание, поиск, отбор, критическая оценка контента);
- среда коммуникации (развитие, поддержание отношений, самопрезентация, идентичность, репутация);
- сфера потребления (заказы, услуги, покупки on-line).

Для педагогов - методическое пособие и практикум для проведения занятий. Интерактивная часть включает в себя игру и тестирование, которые призваны оценить уровень подготовки ученика. При успешном прохождении тестирования ученик награждается специальным сертификатом Google.

Сайт содержит ссылки по теме:

- как обезопасить себя в интернете;
- образовательное видео о безопасности в интернете;
- цифровая грамотность для пользователей старшего поколения

1.2. На интернет-ресурсе «Дети России Онлайн» (<http://detionline.com/>) можно ознакомиться:

- с пособием для педагогов, направленным на повышение их цифровой компетентности, расширение представлений о возможностях Интернета, образе жизни и особенностях цифрового поколения, влиянии онлайн - рисков на развитие детей. Методическое пособие включает «Практикум» (серию уроков для детей), сопровождается интерактивными учебными модулями и мультимедийной игрой для закрепления приобретенных учащимися компетенций. Пособие ориентировано на подготовку учителя в информационной образовательной среде и может выступать как образовательный модуль программ повышения квалификации и профессионального развития педагогических работников.

- с электронной версией ежеквартального научно-публицистического журнала «Дети в информационном обществе», который издается при научной поддержке

Факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Федерального института развития образования Министерства образования и науки РФ. Журнал посвящен актуальным вопросам влияния современных инфокоммуникационных технологий на образ жизни, воспитание и личностное становление подрастающих поколений.

- работает «Линия помощи «Дети Онлайн» - служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В. Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

1.3. Интернет-ресурс CogniFit (<https://www.cognifit.com>) ориентирован на оценку и улучшение когнитивного здоровья. Все инструменты для исследования и стимуляции функций мозга были проверены и подтверждены клинически. Технологическое решение состоит из комплексной батареи онлайн заданий, позволяющих оценить 22 основные когнитивные функции. Каждая когнитивная способность четко определена и с точностью измеряется с помощью стандартизированных тестов и результатов с учётом возраста пользователя и демографических критериев, собранных по данным тысяч испытуемых. CogniFit определяет, что из себя представляет конкретная когнитивная ситуация каждого пользователя, и может предложить персонализированную программу для тренировки мозга.

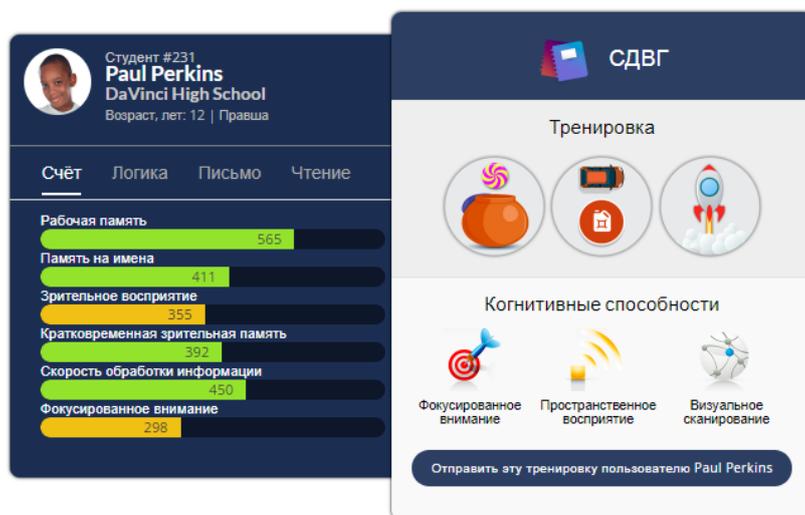
Для школ и учителей, интересующихся проблемами развития детей и подростков и изучением когнитивных функций головного мозга в детском и подростковом возрасте, разработана нейрообразовательная платформа. Онлайн платформа поможет педагогам (даже без специального образования в сфере психопедагогики):

- развить потенциал каждого ученика: узнать о процессах мозга, отвечающих за обучение и развитие нервной системы;

- усовершенствовать методологию и дидактику обучения: подключить научные знания к образовательному процессу для улучшения качества преподавания и разработки образовательных стратегий. Повысить профессионализм и качество обучения;

- предотвратить плохую успеваемость в школе: выявить риски и предвидеть трудности в обучении. Используя научные методы, с большей точностью идентифицировать учащихся с проблемами и расстройствами. Узнать, какие когнитивные нарушения могут повлиять на учёбу ребенка в школе и научиться лучше справляться с трудностями.

- исправить и/или



скорректировать нарушения обучаемости: образовательная онлайн платформа CogniFit ("КогниФит") дает возможность преподавателям использовать компьютерные тренировки мозга и/или реабилитационные онлайн программы на уроке.

1.4. Интернет-сервис BrainApps (<http://brainapps.ru/>) ориентирован на подбор индивидуальный занятий по развитию основных познавательных функций. Программа разработана совместно с учеными из МГУ им. М.В. Ломоносова, в ней используются игровые технологии, отражаются результаты достижений. Сервис предоставляет бесплатный и платный пакет услуг.

1.5. На сайте <http://www.logozavr.ru> представлены компьютерные технологии для обучения и развития детей от 3 до 12 лет, разрабатываемые на основе программно-методического комплекса (ПМК) «Радуга в компьютере». Они включают в себя дидактические и развивающие компьютерные игры, методические программы и пособия для дошкольников и младших школьников и могут применяться как в условиях образовательных учреждений, так и в домашней деятельности.

Руководитель проекта: Варченко Виктор Иванович, к.п.н., доцент кафедры образовательных технологий Института современных образовательных технологий Балтийского федерального университета им. И. Канта.

1.6. Альманах Института коррекционной педагогики (<http://ikprao.ru/almanah>). Это научно-методический сетевой журнал, посвященный проблемам коррекционной педагогики и специальной психологии. Его основная задача - методическая и информационная поддержка специалистов, родителей и общественных организаций, оказывающих помощь проблемным детям. Один из выпусков Альманаха (№ 17 2013 г.) посвящен специальной поддержке формирования картины мира ребенка с ОВЗ средствами компьютерных технологий «Лента времени» (авторы Е.Л. Гончарова, Т.К. Королевская, О.И. Кукушкина).

1.7. На портале UniverTV.ru ([http://univertv.ru/lekcii\\_po\\_psihologii/](http://univertv.ru/lekcii_po_psihologii/)) размещена подборка видеолекций и учебных курсов по различным направлениям психологии: психофизиология, общая и когнитивная психология, социальная психология, история и методология психологии, психология развития, возрастная психология, психология общения, личность и общество, клиническая психология и психотерапия, моделирование психических процессов, психология личности, психология речи и языка, психолингвистика, зоопсихология, сравнительная психология, психология труда и инженерная психология. Большой популярностью у посетителей сайта пользуются лекции В.М. Аллахвердова (зав. кафедрой общей психологии факультета психологии СПбГУ), А.Я. Варги (зав. кафедрой системной семейной психотерапии Института практической психологии и психоанализа, члена Международной ассоциации семейной терапии), лекции по психологии в формате телепередач (ведущий А. Гордон).

2. Коммуникативная компетентность. Это знания, умения, мотивация и ответственность, необходимые для различных форм коммуникации (электронная почта, чаты, блоги, форумы, социальные сети и др.), совершаемых с различными целями.

*Обзор интернет-ресурсов и технологий для использования педагогами-психологами в работе с обучающимися и родителями [3, 4]*

2.1. Твиттер - это интернет-сервис, позволяющий всем зарегистрированным пользователям создавать свои микроблоги, то есть странички на данном сервисе, и делиться ссылками, текстовыми заметками размером не более 140 символов. Если родители и ученики также используют Твиттер, то можно создать страничку и с ее помощью эффективно информировать целевые группы о предстоящих мероприятиях, об итогах событий, размещать ссылки на текстовые, видео- и фотоматериалы, а также получить конструктивную обратную связь от клиентов, которые могут тут же высказать собственное суждение. Кроме того, родители, дети, педагоги могут через Твиттер писать вам личные сообщения с просьбой о консультации, записываться на прием и др.

2.2. Интернет-сервис по созданию интернет-анкет и проведения интернет-анкетирования (<http://docs.google.com/spreadsheet/gform>). Этот ресурс позволяет создавать электронные анкеты, а респонденты могут заполнять их, заходя на сайт по ссылке. При этом система автоматически подсчитывает результат и выдаст его в виде диаграмм, списков, графиков, процентов. Сервис обеспечивает конфиденциальность информации.

2.3. Skype (Скайп)-сервис. Программу можно бесплатно скачать с сайта <http://skype.com>. Скайп дает возможность проводить индивидуальные и групповые аудио- и видеоконсультации, обсуждать проблемы, проектировать. Этот ресурс можно использовать и в виде чата.

2.4. Воспользовавшись сервисами <http://multator.ru> и <http://goanimate.com/> можно создавать мультфильмы, как инструмент коррекционно-развивающей работы. Совместно с обучающимися можно придумывать героев, проживать вместе с ними определенные ситуации. Такая деятельность позволит подростку отреагировать трудности и проблемы, разработать программу действий, развить навыки сотрудничества (в ситуации командной работы).

2.5. Интернет-ресурс MindMeister (<https://www.mindmeister.com/ru>) может использоваться в качестве онлайн-инструмента для майндмэппинга - аналитического представления информации, основанного на графическом отображении ассоциативных (а не обязательно логических) связей («ментальная карта»).

Преимущества MindMeister:

доступ к вашим ментальным картам прямо в браузере, не нужно ничего скачивать и обновлять;

возможность групповой работы одновременно в одной и той же ментальной карте;

перевод ментальной карты в презентацию и ее размещение в блогах и на сайтах.



3. Техническая компетентность. Это знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие эффективно и безопасно использовать технические и программные средства для решения различных задач, в том числе использования компьютерных сетей, облачных сервисов и т. п.

Педагогам для обеспечения интернет-безопасности подростков необходимо:

- познакомить с ответственным, достойным поведением в интернете;
- убедить никогда не выдавать личную информацию (фамилию, имя, домашний адрес, номера телефонов, название школы, адрес электронной почты, фамилии друзей или родственников, свои имена в программах мгновенного обмена сообщениями, возраст или дату рождения) по электронной почте, в чатах, системах мгновенного обмена сообщениями, регистрационных формах, личных профилях и при регистрации на конкурсы в интернете;

- объяснить опасность личных встреч с друзьями по интернету без присутствия взрослых;

- обсудить азартные сетевые игры и связанный с ними риск.

Результатами мероприятий по безопасному использованию интернета могут стать как бумажные, так и электронные ресурсы, созданные подростками: рисунки, сочинения (рассказы, сказки, стихи), буклеты, презентации, театрализованные выступления и видеофильмы [18].

Хорошим подспорьем для педагогов будут методические материалы, предлагаемые экспертами компаний IT-сектора по безопасной работе в Интернете, предназначенные как для взрослых, так и специально для детей. Можно отметить такие, как [1, с. 44.]:

- <http://www.ifap.ru/library/book099.pdf> - брошюра Microsoft «Безопасность детей в Интернете»;

- [http://static.mts.ru/uploadmsk/contents/1655/safety/rules\\_for\\_parents.pdf](http://static.mts.ru/uploadmsk/contents/1655/safety/rules_for_parents.pdf) - «Глобальная сеть: правила пользования. Рекомендации для родителей от МТС»;

- <http://www.kasperskyacademy.com/ru/is-lesson> - Лаборатория Касперского. Урок безопасности;
- <http://www.google.com/intl/ru/goodtoknow/familysafety/> - Справочник по детской безопасности в Интернете. Рекомендации компании Google;
- <http://www.saferunet.ru/> - Центр безопасного Интернета в России. Советы детям, подросткам, взрослым.

4. Потребительская компетентность. Это знания, умения, мотивация и ответственность, позволяющие решать с помощью цифровых устройств и Интернета различные повседневные задачи, связанные с конкретными жизненными ситуациями, предполагающими удовлетворение различных потребностей.

Таким образом, сегодня педагог должен не только обладать общепользовательскими навыками работы на компьютере и в интернете, но и уметь активно и эффективно использовать возможности информационно-коммуникационных технологий в своей профессиональной деятельности. Это включает в себя знание цифровых образовательных технологий, их применение в учебном процессе и во внеурочной работе, использование сетевых технологий в образовательной деятельности, наблюдение за выполнением индивидуальных / групповых учебных проектов и т. д.

В условиях непрерывного развития и изменения технологий ключевую роль приобретает умение и мотивация на самообучение в контексте непрерывного образования и развитие этого умения и мотивации у обучающихся.

## **Раздел 2. Риски и угрозы интернет-среды и их профилактика**

Риски характеризуются повышением количества времени, проводимого детьми и подростками в медиапространстве. Рубцов В.В. отмечает, что более 80% подростков проводят в Интернете свыше трех часов в день, а каждый третий ребенок ежедневно отдает Интернету 8 часов [26, с. 9].

Эта группа рисков проявляется в следующих видах:

- кибербуллинг, т.е. ситуации клеветы (подвергаются 28% школьников) и оскорбления (подвергаются 44% школьников) в сети;
- подстрекательство подростков к опасным / противоправным действиям (опасным играм, суициду, самоповреждениям) в медиапространстве;
- интернет-зависимость.

### **2.1. Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга**

#### ***Определение понятия и основные виды кибербуллинга***

Термин «*кибербуллинг*» был впервые введен в научный оборот канадским педагогом Биллом Белсеем, определяющим его как преднамеренное, повторяющееся враждебное поведение отдельных лиц или групп, намеревающихся нанести вред другим, используя информационные и коммуникационные технологии.

Кибербуллинг включает в себя «издевательства или домогательства с использованием любого электронного средства, которое может включать в себя электронную почту, обмен сообщениями, блоги, онлайн-игры и веб-сайты» [13, с. 122]

Анализ особенностей подросткового возраста позволил выявить влияние кибербуллинга на личность подростка. Переходный период в жизни подростков, по мнению ученых и практиков, наступает в 13–14 лет. Именно в это время неуверенность в себе и чувство неполноценности обостряются, подростки становятся мнительными, оказывают друг на друга очень сильное давление. Сигналы об опасности, поступающие извне (к примеру, угроза «потери лица» в глазах сверстников) заставляют подростков совершать импульсивные действия, не задумываясь о последствиях и не осознавая всю последующую ответственность.

#### Основные виды кибербуллинга

1. *«Исключение»* (exclusion): неприятие в определенный коллектив, закрытую социальную группу или общество. Выражается в нескольких вещах:

- исключение человека из сообществ в социальных сетях: призвано заставить человека почувствовать себя «аутсайдером» и «неудачником» и спровоцировать конфликт;

- создание закрытых чатов или переписок в социальных сетях, где участвуют все члены социальной группы, кроме одного. Данный вид поведения ведет к образованию «сплетен за спиной». Такое поведение может быть инициировано одним членом группы (как правило, лидером компании) и поддержано остальными участниками коммуникации;

- неприятие в определенную социальную группу (к примеру, компанию друзей) в связи с отсутствием у человека технической возможности использования Интернета (например, вследствие отсутствия смартфона) или просто в связи с нежеланием человека использовать определенную социальную сеть. Это увеличивает социальный разрыв между участниками сообщества.

2. *«Издевательство»* (harassment): настойчивые, постоянные и целенаправленные оскорбительные или угрожающие сообщения, направленные против одного человека или группы лиц.

Они наносят серьезный удар по подростковой самооценке, подрывают уверенность в себе и заставляют жертву испытывать страх. Данное действие усиливается тем, что сообщения приходят пользователю регулярно, в результате чего человек чувствует себя под постоянным «прицелом» кибер-хулиганов.

3. *«Раскрытие»* (outing): публикация в Сети частной, конфиденциальной или дискредитирующей информации о человеке или группе людей без их согласия. Данное действие направлено на то, чтобы смутить или публично унижить жертву кибербуллинга. Просто чтение личной переписки в социальных сетях без согласия (и без ведома) участников переписки может считаться кибербуллингом.

4. *Кибер-преследование* - это онлайн-активность человека или группы людей, выражающаяся в постоянном нежелательном контакте, зачастую носящем характер угрозы, направленная против определенной жертвы. Один из примеров такой активности - ситуация, при которой взрослые люди налаживают онлайн-контакт с подростками и всячески стараются сподвигнуть их к встрече с определенными целями сексуального характера.

5. «Фрэпинг» (fraping) - это использование чужого аккаунта в Интернете с целью публикации от его лица нежелательного контента с целью подрыва его сетевой репутации.

6. *Онлайн-оскорбления* (dissing): публикация (фотографий, скриншотов, видеоматериалов) или личная пересылка унижительной для пользователя информации с целью испортить репутацию жертвы или навредить ее взаимоотношениям с близкими людьми через Интернет. Как правило, данной формой кибербуллинга также пользуются хорошо знакомые пользователю люди, что оказывает дополнительное негативное влияние на жертву.

7. *Обман* (trickery). Эта форма кибербуллинга достаточно близко связана с психологическими особенностями взаимоотношений между людьми в переходном возрасте. Сперва кибер-хулиган всячески старается завоевать доверие жертвы, стать ее «другом», заставляет ее испытать ложное чувство безопасности, мотивирует человека поделиться конфиденциальной информацией о себе и своими «секретами», после чего прекращает контакт и публикует личную информацию пользователя. В результате жертва испытывает разочарование, чувствует себя преданным и оскорбленным.

8. *Подшучивание* («троллинг»): стравливание участников одной среды, нападающий провоцирует пользователя к диалогу при помощи высмеивания и оскорблений на форумах или в социальных сетях. «Тролли» проводят время в Сети в поисках наиболее уязвимых и неуверенных в себе пользователей, чтобы своими едкими замечаниями и комментариями вывести человека из себя и заставить его реагировать на собственные сообщения в подобном тоне. Как правило, к «троллингу» склонны люди, которым необходимо самоутвердиться, что они и делают за счет других людей. Сам по себе «троллинг» не так опасен, однако состояние, в которое он приводит пользователей, и реплики, высказываемые жертвой под влиянием «троллей», могут также навредить онлайн-репутации человека. Стоит иметь в виду, что «троллинг» почти всегда используется мошенниками вместе с другими способами «онлайн-травли».

9. *«Кэтфишинг»* - это обратная сторона подделки аккаунтов в Сети, только в данном случае жертвой подделки становится страница пользователя-жертвы. Кибер-хулиган использует личную информацию человека для создания «фейковой» страницы. Иногда это может быть только фотография профиля в социальных сетях, а личная информация при этом не совпадает.

## **Психологическая характеристика участников кибербуллинга и его последствия**

### ***Причины кибербуллинга [2, с.37-38]***

1. Стремление к превосходству как достижение наибольшего из возможного, по А. Адлеру, является фундаментальным законом человеческой жизни. Превосходство может принимать негативное (деструктивное) направление у подростков в борьбе за социальный статус в группе сверстников.

2. Субъективное чувство неполноценности, или комплекс неполноценности – совокупность психологических и эмоциональных ощущений подростка, выражающихся в чувстве собственной ущербности и иррациональной вере в превосходство окружающих над собой. Комплекс неполноценности заставляет активизировать

деятельность подростка для компенсации имеющихся у него недостатков и дефектов. Таким подросткам обычно свойственна низкая самооценка.

3. Зависть – то же соперничество, только скрытое: человек стремится победить, но соперничает как бы внутри себя, ведя счет уже тогда, когда воображаемый соперник об этом и не подозревает. Причин для зависти среди подростков может быть множество, начиная с внешнего вида и заканчивая любыми успехами в жизни.

4. Месть – действия, произведенные из побуждения адекватно ответить на реальную или мнимую несправедливость, причиненную ранее. Месть, как правило, овладевают теми, кто уже однажды подвергся кибербуллингу, и пострадавший считает, что его обидчик это заслужил. При этом возникает чувство облегчения и оправдания за то, что они пережили.

5. Развлечение. Кибербуллинг может начаться и с обычной шутки (Л.А. Найденова, И.С. Осипов, П.Ю. Еремеев). Но шутки бывают разными: одни шутят безобидно, поднимая всем настроение, другие иронично подтрунивают над окружающими, всерьез никого не обижая, а третьи шутят крайне язвительно, и объекту подобного юмора становится не до смеха. Многие подростки, став мишенью для насмешек, становятся подавленными, не могут нормально работать, чувствуют себя неполноценными.

6. Проблемы в семейных взаимоотношениях:

– нехватка внимания со стороны родителей; в результате кибербуллинг становится для подростка единственным способом для привлечения внимания к своей личности;

– чрезмерно попустительский стиль семейного воспитания, отсутствие рамок дозволенного, то есть общий недостаток надзора;

– жесткая дисциплина может вызвать агрессивность ребенка, а также существование одного или более видов насилия в семье. Результатом такого воспитания станет направленное на окружающих (детей и взрослых), агрессивное поведение «угнетаемого» ребенка. В данном случае кибербуллинг выступает как завуалированный протест против существующего положения вещей, неприятие ребенком ситуации подчинения, выражение несогласия с запретами. Ребенок пытается защитить себя, отстоять свое «Я», и формой защиты он выбирает нападение.

7. Индивидуально-личностные характеристики индивида (акцентуации характера (истероидный, демонстративный, эпилептоидный типы), проблемы в эмоционально-волевой сфере, низкий уровень развития эмпатии и др.)

Психологические последствия для кибер-хулиганов: став взрослыми, они имеют очень большие шансы остаться одинокими, т. к. буллинг развивает у них склонность к нарциссизму, догматизм, авторитарность, комплекс превосходства над остальными. Агрессивное поведение в подростковом возрасте нередко приводит к проблемам с социальной адаптацией, например, на работе или в семье.

Психологические последствия для свидетелей кибербуллинга: в последующей жизни они могут страдать от эмоционального расстройства, резкого изменения настроения, поведения, нервозности, и испытывать неуверенность в себе. Они всю жизнь стремятся к защите своей электронной «жизни», избегают групповых встреч, испытывают нервозность при получении мобильных сообщений или электронной почты, избегают говорить о компьютерах или мобильных телефонах, о средствах защиты информации и авторских правах [16, с. 302].

### ***Психологические особенности жертв кибербуллинга [16, с. 301]***

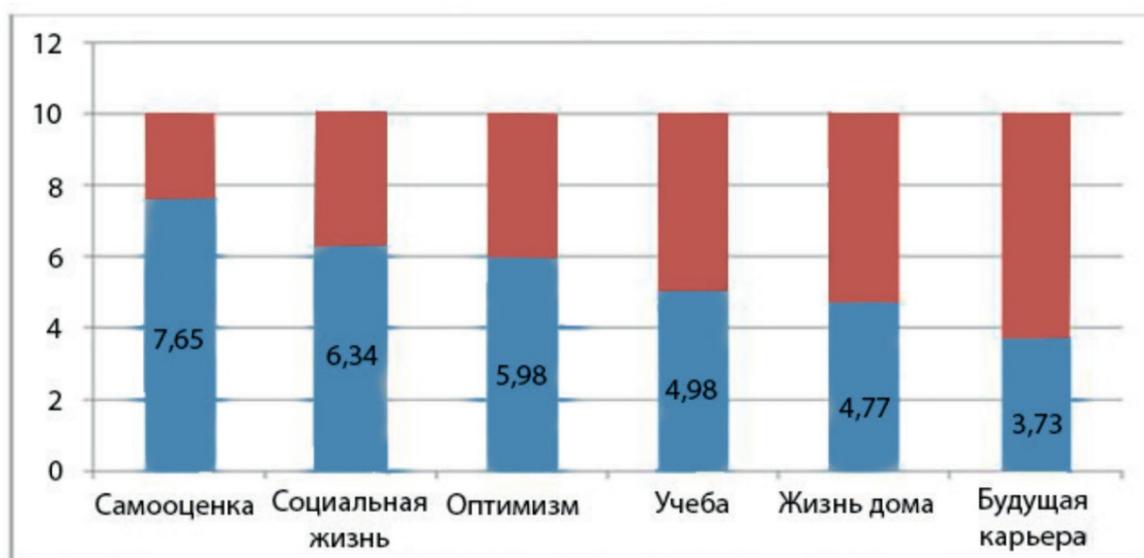
Жертвами кибербуллинга одинаково становятся как девочки, так и мальчики.

Большую роль в проявлениях кибербуллинга играет виктимность, выраженная в особой предрасположенности человека стать жертвой. Повышенная виктимность несовершеннолетних определяется не только их психологическими особенностями, но и социальными ролями, местом в системе социальных отношений, положением, которое они занимают в семье. В социальной психологии свойство виктимности связано с неадекватно заниженной самооценкой, с неспособностью и нежеланием брать на себя ответственность за принятие решений в проблемных ситуациях, с высоким уровнем конформизма, с чувством вины и локусом контроля, и т. д.

Изучение виктимности в психологии выявило у жертв повышенное чувство тревожности, которая рассматривается как эмоционально-личностное образование; жертва принимает установку на беспомощность и ожидает от окружающих сочувствия и жалости. Обычно это – экстернальный тип по локусу контроля, который убежден, что успехи или неудачи являются результатом таких внешних сил, как везение, случайность, давление окружения и т. п. Также виктимность обусловлена низкой самооценкой личности, которая легко поддается принятым в обществе виктимным стереотипам и дает волю своим индивидуально-психологическим особенностям: агрессии, конфликтности, тревожности, неуверенности в себе, эмоциональной неустойчивости.

Психологические последствия кибербуллинга могут проявиться спустя годы в форме бессонницы, психических расстройств, склонности к подозрительности, тревожности, депрессивности и суицидальному поведению.

### ***Влияние кибербуллинга на жизнь респондентов по шкале от 1 до 10***



Кибербуллинг – это сложный процесс, в котором одинаково участвуют жертвы, преследователи, свидетели, в нем учитывается взаимодействие между участниками, а также позиция взрослых по отношению к происходящему. Для понимания проблемы следует учитывать множество факторов, а не ограничиваться упрощенными представлениями о хулигане и его беспомощной жертве. Любая стратегия

вмешательства при кибербуллинге должна быть направлена на процесс в целом; если же исходить при этом из эмпирической модели буллинга, то эффективность вмешательства повышается.

Листовки для подростков и родителей, разработанные сотрудниками Алтайского краевого центра ППС-помощи с использованием инфографики, содержащие порядок действий в случае кибербуллинга, представлены в Приложении 1.

### **Рекомендации педагогам по профилактике кибербуллинга**

Школьный персонал должен реагировать соответствующим образом, когда жалобы на кибербуллинг доводятся до их сведения, и помогать в предотвращении такого рода преступлений. В качестве превентивных мер предлагаются следующие:

рассказывать подросткам, что они должны информировать родителей или психолога в случае любого кибербуллинга;

информировать родителей и подростков о наказуемости подобных правонарушений и о правовой базе, с этим связанной;

поощрять родителей, которые считают обычной практикой проверку текстовых сообщений и фотографий на мобильных телефонах подростков;

информировать родителей о доступных услугах, о различных типах программного обеспечения для мониторинга и инфо-фильтров;

обсуждать с родителями и подростками общие особенности кибербуллинга, поощрять родителей обращаться к провайдеру услуг Интернета за помощью, если кибербуллинг не прекращается;

блокировать хулигана – большинство устройств имеют параметры, которые позволяют блокировать электронную почту, мгновенные сообщения или тексты от конкретных людей;

осуществлять плановое техническое обслуживание и мониторинг использования компьютеров персоналом и обучаемыми.

Выбор методов профилактики кибербуллинга опирается на правильную диагностику:

- анкетирование (выявление доли подростков, пострадавших от кибербуллинга от общего количества опрошенных) для определения масштабности существующей проблемы;

- диагностика психических состояний подростков (Методика диагностики самооценки психических состояний Г. Айзенка): определение уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности.

Большинство подростков, ставших жертвами кибербуллинга, отличается [13, с. 127]:

высоким и средним уровнем тревожности (повышенное беспокойство, которое может сопровождаться депрессией, замкнутостью, нежеланием поддерживать имеющиеся социальные контакты и заводить новые);

высоким уровнем фрустрации (выраженность таких негативных эмоций, как разочарование, раздражение, возникновение чувства крушения);

высоким и средним уровнем ригидности (испытывают значительные трудности в процессе адаптации);

средним и низким уровнем агрессивности (нет чувства превосходства над окружающими людьми и склонности подавлять других).

Групповые методы психокоррекции направлены на [5, с. 187]:

- изменение качества отношений в группе (уменьшение напряжения и сокращение эмоциональной дистанции у участников группы);
- определение личных границ жертвы и обучение навыкам обеспечения их устойчивости;
- выработку умения выражать чувства и желания;

Индивидуальные методы психокоррекции направлены на [13, с. 127]:

- создание новой когнитивной (познавательной) модели жизнедеятельности;
- аффективная переоценка травматического опыта;
- восстановление ощущения ценности собственной личности и способности дальнейшего существования в мире;

Соединение мимики, жеста, движения создает более полную возможность выражения и передачи своих ощущений и намерений без слов; через обсуждение фильма, максимально приближенного к жизненной ситуации подростка, мы учим анализировать и моделировать свои действия в подобной ситуации (кино-видеотерапия).

Еще одним способом помощи подросткам, пострадавшим от кибербуллинга, может стать использование социальных сетей. Педагог может создать свой аккаунт, и дети сами с удовольствием добавляют его к себе в друзья. Таким образом педагог может наблюдать за происходящим онлайн и своевременно оказать помощь. Создание в школе «социального кинотеатра» для просмотра популярных художественных кинофильмов с последующим обсуждением в группе (например, фильма «Чучело» Ролана Быкова или «Молчание до гроба» Джона Стимпсона) позволяет на чужом опыте научиться, как правильно реагировать на ту или иную ситуацию. Выбор фильма основывается на актуальности темы для учащихся школы и на возрастном цензе.

## **2.2. Риск вовлечения подростков в деструктивные группы в социальных сетях**

В последнее время все большую тревогу вызывает распространение рисков, связанных с вовлечением подростков в опасные группы и сообщества:

«группы смерти» вовлекают детей и подростков в выполнение опасных заданий, приводящих в конечном итоге к суициду;

экстремистские группы внушают подросткам идеи о несправедливости мироустройства и их особом предназначении в «улучшении мира», посредством его «очищения от недостойных» и вовлекают в незаконную экстремистскую деятельность;

группы, предлагающие подросткам «работу», заключающуюся в незаконной деятельности (прежде всего, в распространении наркотических и других запрещенных веществ, литературы и т.п.).

Характеризуя интернет-контент, как фактор риска вовлечения подростков в деструктивные группы, необходимо учитывать следующую специфику данных информационных ресурсов [21]:

1. Вместо заблокированных страниц в сети возникают закрытые группы с другими названиями. Постоянное обновление и распространение информации осуществляется с использованием «хештегов». Хештег, изображаемый значком «ре-

шетка» #, позволяет другим пользователям находить все записи, обозначенные этим значком через поисковую систему социальной сети: #f46 #F56 #f57 #f58 #няпока #морекитов #тихийдом #ринапаленкова #мертвыедуши #тихийдом #море\_китов #няпока #хочувигру #хочу\_в\_игру.

2. Мультимедийный характер интернет-контента усиливает его воздействие на подростковую аудиторию. В интернете информация, как правило, представлена в разных формах (визуальные и музыкальные образы, текстовые сообщения и т.д.), поэтому ее восприятие происходит сразу в нескольких модальностях (аудиальной, визуальной, цифровой). Обычно, такая информация вызывает у детской аудитории интенсивные эмоциональные реакции, которые снижают критичность восприятия аудитории и повышают степень ее внушаемости.

3. Интерактивный характер интернет-контента раскрывает для аудитории широкие возможности взаимодействия с информационным продуктом: поиск, фильтрацию, модификацию, создание нового продукта и т.д. С одной стороны, интерактивный контент предоставляет подростку уникальные возможности для развития и обучения. С другой стороны, интерактивность также способствует более интенсивному воздействию интернет-контента на аудиторию, а также формированию чрезмерной увлеченности интернетом, интернет-зависимости и информационной перегрузки.

4. Большинство интернет-ресурсов предоставляют своим пользователям возможность общаться друг с другом в различных форматах: синхронном и асинхронном, аксиальном (один на один) и ретинальном (общение с аудиторией). Благодаря этому риск столкновения с контентом, способным стимулировать аутоагрессивное поведения подростков, в интернете гораздо выше по сравнению с другими видами информационной продукции.

5. Интернет-информация имеет гипертекстовую организацию, поскольку страницы могут содержать ссылки на сторонние ресурсы. Такие ссылки предлагают пользователю перейти на другой ресурс или маскируют, скрывают от пользователя ресурс, на который имеется возможность перехода. Довольно часто, интернет-ресурсы используют сторонний контент, который может быть размещен на сайте, содержащем информацию опасную для жизни, здоровья и развития детей.

6. На многих интернет-ресурсах доступ к контенту требует регистрации на сайте, предполагающей ввод персональных данных (имени, фамилии, адрес электронной почты родителей и т.д.). В этом случае необходимо обращать внимание на наличие системы защиты персональных данных.

7. Современные интернет-технологии создают новые формы социального одобрения: количество просмотров, количество «лайков», количество комментариев к сообщению и т.д. Учитывая масштабы аудитории интернет-ресурса, новые формы социального одобрения становятся главными для современных подростков. Миллионы просмотров, тысячи «лайков», сотни комментариев убеждают подростков в том, что демонстрируемая информация является социально приемлемой и одобряемой.

### ***Механизмы воздействия на подростков для вовлечения их в деструктивные группы***

Для вовлечения подростков в такие группы злоумышленники используют возрастные особенности подростков: их стремление к самоутверждению, к принадлежности и высокому статусу в значимых группах, интерес ко всему тайному,

включая проблемы жизни и смерти, склонность видеть в любой трудности неразрешимую проблему, эмоциональную неустойчивость, интенсивность чувств и переживаний.

Механизмы воздействия	Описание
Современность	Введен строгий запрет на передачу информации взрослым. Группы закрытые. Членство в них подростки «зарабатывают», выполняя задания, связанные с самоповреждающими или агрессивными действиями.
Демонстративность	Дети получают задания и должны их выполнить, записав выполнение на видео и выложив видео в сеть или отправив «куратору». Ребенок «зарабатывает» себе статус, значимые связи и отношения.
Игра	Участники группы выполняют эвристические, поисковые сложные задания, связанные с риском. В группе есть специальные люди, которые оценивают выполнение заданий и «поддерживают» веру ребенка в то, что он идет правильным путем, поощряя его деструктивное по сути поведение.
Эмоциональное заражение	У ребенка всячески поддерживается представление о том, что он никому не нужен в реальном мире, что здесь он только страдает, но есть другой, счастливый мир, где он будет счастлив. Передача определенного эмоционального состояния на фоне возбуждения осуществляется благодаря поддержке переживания «тайны», скрытого обсуждения этой «тайны» с многими участниками группы, получая свидетельства «восхищения»
Внушение	Эксплуатируется стремление подростка принадлежать к значимой группе, создается эффект таинственности, членство в закрытой тайной группе подчеркивает «избранность» и значимость подростка. На определенном этапе игры, особенно, если подросток начинает бояться или понимать деструктивность участия в игре, «кураторы» начинают манипулировать семейными ценностями и интересами родных и близких подростка: ему внушается чувство вины, вплоть до угроз расправы над его близкими. Подросток боится стать причиной гибели дорогих ему людей и предпочитает уйти из жизни сам.
Подражание	У подростков всячески поддерживается чувство принадлежности к «особой касте» закрытой, тайной группе, что создает основу для действия механизма подражания. «Подвиги» участников группы (часто совершивших непоправимое), обсуждаются и героизируются членами группы, отдельные участники возводятся в ранг «звезд».
Идентификация	«Звезды» усиливают привлекательность поступков, что создает базу для механизма отождествления себя со значимым другим.

**Тревожными показателями участия ребенка в «опасных» группах являются:**

резкое изменение фона настроения и поведения, преобладание подавленного настроения;

значительное время пребывания в Интернете (практически все свободное время), переживание тревоги, негативных эмоций при невозможности выхода в Интернет даже короткое время;

общение в группе и просмотр видеосюжетов в ночное время, следствием чего являются трудности в пробуждении, ребенок выглядит не выспавшимся;

сокрытие от взрослых своих страниц и действий в Интернете, нежелание ребенка обсуждать новости группы, свои действия в ней;

ведение в сети одновременно нескольких страниц под разными именами, особенно от имени и девочки, и мальчика;

выполнение различных заданий и их видеозапись, в том числе, связанных с агрессивными действиями по отношению к другим (к животным, к одноклассникам) или с самоповреждениями (например, порезы на руках или теле);

появление в речи и на страницах в сети рисунков, афоризмов, тегов, связанных с суицидальным поведением, например, «Раны на руках заглушают боль в душе», «Лети к солнцу», «Лифты несут людей в небеса» и др.

Подростки, находящиеся в тяжелой жизненной ситуации и переживающие целый комплекс негативных эмоций, начинают задумываться о самоубийстве. Они испытывают замешательство. Несмотря на то, что их переполняет чувство безнадежности, безысходности, они могут неосознанно «сигнализировать» окружающим о своих намерениях. Подоплека всех их действий такова, чтобы найти кого-нибудь, кто принесет им чувство облегчения и безопасности. Педагогам необходимо быть внимательными к этим «знакам», чтобы не упустить возможность предотвратить формирующееся суицидальное поведение.

По мнению ряда ученых (М.А. Абиссова, И.А. Баева, Ю.И. Богатырева, А.Н. Привалов) в настоящий момент остро стоит вопрос о формировании у педагогических работников новых профессиональных знаний, умений и навыков, качеств и способностей, обеспечивающих возможность организации ими защиты личности обучающихся посредством проведения экспертизы интернет-контента, способного вызвать у подростка желание совершить действия, представляющие угрозу его жизни и здоровью. Технология экспертизы интернет-контента, на предмет формирования суицидального поведения подростков, разработанная Фондеркиной Л.А. и Приваловым А.Н., представлена в Приложении 2.

### ***Алгоритм действий педагогического работника при обнаружении деструктивной информации***

***Шаг первый*** – необходимо скопировать ссылку противоправного сайта.

***Шаг второй*** – зайти на сайт Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых информационных средств (Роскомнадзор - [www.eais.rkn.gov.ru](http://www.eais.rkn.gov.ru)) и выбрать вкладку «Прием сообщений».

***Шаг третий*** - нажимая на вкладку, вы попадете на страницу, предлагающую «Подать сообщение о ресурсе, содержащем запрещенную информацию». В строку «Указатель страницы сайта в сети «Интернет» нужно вставить ссылку противоправного сайта.

**Шаг четвертый** - в строке «Тип информации» выбрать, например, «Признаки призыва к самоубийству». Если вы умеете делать скриншоты, то можете добавить само изображение потенциально опасной страницы, если нет, то необходимо просто указать вид информации, как предложено в таблице: «видеоизображение», «фотоизображение», «текст», «online-трансляция», «другая информация».

**Шаг пятый** - вам предложат заполнить личные данные заявителя, но данные вкладки не являются обязательными к заполнению.

**Шаг шестой** - если вы желаете получить от ведомства официальный ответ, вам нужно написать адрес своей электронной почты поставить галочку в разделе «Направить ответ по эл. почте».

**Шаг седьмой** – необходимо ввести код с картинки и нажать строку «Направить сообщение». В течение одного месяца вам придет ответ Роскомнадзора относительно вашего сообщения.

### **2.3. Видеоигры как фактор формирования компьютерной зависимости [10, с. 36 - 38]**

Видеоигры занимают все более устойчивые позиции в социальной и культурной жизни. С 2011 года видеоигры включены в Национальную программу поддержки искусства в США и, следовательно, признаны отдельным видом искусства. Самостоятельным видом спорта, в том числе и в нашей стране, признан киберспорт, основанный на видеоиграх. В 2016 году призовой фонд на чемпионате мира по видеоигре в Dota-2 составлял более 20 млн долларов, около половины из которого получила китайская команда The Wings Gaming, занявшая I место.

Видеоигры покоряют и взрослых, и детей. По данным маркетинговых отчетов, каждый четвертый от общего количества геймеров в мире – ребенок или подросток (27%). Проведенные в Европе опросы показали также, что каждый пятый ребенок играет в видеоигры более 5 часов в неделю.

Зависимость от компьютерных игр в качестве одной из самых острых проблем современной молодежи признают трое из четырех россиян (75–77%), считая ее даже более распространенной бедой, чем алкоголизм, наркоманию, конфликты с родителями и ровесниками. В ряде стран создаются и функционируют программы по лечению и профилактике игровой зависимости. Например, в Пекине (Китай) уже более 10 лет функционирует центр лечения интернет-зависимости (Daxing Internet Addiction Treatment Centre), через который прошло более 6 тыс. подростков.

Вопрос распространения и влияния видеоигр на геймеров оказался среди вопросов, волнующих и исследователей. Выделяется два основных направления исследований:

- изучение связи видеоигр с жестоким и агрессивным контентом с аналогичным поведением в реальной жизни;
- проблемы игровой зависимости.

Изучению возможного влияния видеоигр с жестоким и агрессивным контентом на особенности поведения и социальные навыки подростков были посвящены первые исследования еще в конце 70-х – начале 80-х гг. XX века. Однако до сих пор ученым не удалось доказать, что

видеоигры с жестоким и насильственным контентом однозначно провоцируют игроков на насилие;

игры всегда способствуют выплеску природного агрессивного заряда, «разряжают» игрока и содействуют более ровным и неагрессивным отношениям в жизни.

Тем не менее большинство исследователей сходится во мнении, что любители компьютерных игр с элементами насилия, (например, Postal 2 или Mortal Combat) могут обладать повышенным уровнем агрессивности и быть склонны к агрессии, насилию и другим девиантным формам поведения в реальной жизни.

Другая актуальная тема, связанная с распространением видеоигр – чрезмерная увлеченность ими или игровая зависимость. Под зависимостью от видеоигр в психологической науке и клинической практике понимается *компульсивное (чрезмерное, навязчивое, патологическое) их использование, препятствующее человеку в его жизнедеятельности.*

Ряд авторов полагает, что зависимость от видеоигр имеет общие с другими видами аддикций черты на нейронном и поведенческом уровнях и может рассматриваться как психоневрологическое расстройство, связанное с нарушениями в структуре головного мозга и деятельности периферийной нервной системы. При этом нет единого мнения относительно того, является ли зависимость от видеоигр отдельным синдромом или представляет собой симптом других расстройств (например, СДВГ или депрессии).

Как диагностическая категория, зависимость от видеоигр в данный момент занимает промежуточное положение:

с одной стороны, она рассматривается как одна из форм лудомании (игромания, гэмблинг, патологическая склонность к азартным играм), – отраженной в Международной классификации болезней (МКБ);

с другой стороны – входит в группу расстройств проблемного использования Интернета (интернет-аддикции) и фигурирует как диагностическая категория.

#### ***Поведенческие характеристики, которые могут быть отнесены к синдрому интернет-аддикции [12, с. 86 - 87]***

- экономический аспект: неспособность и нежелание отвлечься даже на короткое время от работы в Интернете; досада и раздражение, возникающие при вынужденных отвлечениях, и навязчивые размышления об Интернете в такие периоды; стремление проводить за работой в Интернете все увеличивающиеся промежутки времени и неспособность спланировать время окончания конкретного сеанса работы, побуждение тратить в Интернете все больше денег, не останавливаясь перед влезанием в долги;

- межличностный аспект: готовность лгать друзьям, членам семьи, преуменьшая длительность и частоту работы в Интернете, способность и склонность забывать при работе в Интернете о домашних делах и учебе, важных личных встречах, пренебрегая занятиями; стремление и способность освободиться на время работы в Интернете от ранее возникнувших чувств вины или беспомощности, от состояний тревоги или депрессии, обретение ощущения эмоционального подъема и своеобразной эйфории; нежелание принимать критику подобного образа жизни; готовность мириться с потерей друзей и круга общения из-за поглощенности работой в Интернете;

- аспект здоровья: резкое сокращение длительности сна, избегание физической активности, пренебрежение личной гигиеной, постоянное забывание о еде;

- за проявлениями зависимости от Интернета нередко скрываются другие аддикции либо психические отклонения.

**Этапы педагогической поддержки подростков,  
склонных к интернет-аддикции [11]**

Механизм под- держки	Описание
<b>Организационно-подготовительный этап</b>	
Блокирование, запрет	Данный механизм более эффективен в работе с учащимися 9-10 классов и колледжа. Механизм «запрета» можно реализовать через систему морализирования по поводу того, что Интернет-аддикция – пагубное явление, несущее за собой социально-психологическую дезадаптацию.
Замещение	Вовлечение подростков в различные виды социально-ориентированной деятельности
Информация	Рассказы, беседы о вреде чрезмерного увлечения Интернетом; о последствиях, которые несет развивающаяся Интернет-аддикция и о малой разработанности путей ее предотвращения.
Проекция	Подростки, поучаствовав в беседах, должны спроецировать на себя проявления и последствия Интернет-зависимости; и попытаться самостоятельно сделать вывод о пагубном влиянии Интернета при чрезмерном его использовании.
<b>Корректирующий этап</b>	
Игнорирование	«Избегание» Интернета, то есть учащиеся стараются не пользоваться возможностями сети для ослабления зависимости.
Интеграция (со- единение вирту- ального мира и реального)	учащиеся должны рассказывать о своей «виртуальной» жизни своим родителям, друзьям; встречаться в реальной жизни со своими «виртуальными друзьями». Таким образом, произойдет включение Интернет-зависимых подростков в реальную жизнь, что поможет им в преодолении их недуга. Данный механизм лучше использовать при индивидуальной работе с подростками, после выяснения всех сопутствующих причин Интернет-зависимости.
Сопровождение	Проведение тренингов, различных групповых и коллективных дел, таким образом, ведущий помогает подросткам преодолеть свое пагубное пристрастие к Интернету.
Пропаганда ЗОЖ	Проведение работы по развитию альтернативных привычек: занятия различными видами спорта, регулярный режим питания, сна и бодрствования.
Помощь	Создание условий, при которых подросток получает возможность действовать в атмосфере эмоционального комфорта. Кредо помощи состоит в том, что ребенок многое может сделать сам, если будет активен в решении своей проблемы; просто нужно помочь ему в этом убедиться. Помощь помогает ребенку восстановить ощущение собственной значимости.
Содействие	Иницируются процессы рефлексии у школьников, что поможет им осознать свое пристрастие к Интернету.

### ***Оптимальные родительские стратегии в отношении видеоигр [10]***

Американской педиатрической ассоциацией рекомендуется ограничить время игры 2 часами в сутки. В этом случае умеренный гейминг может быть полезен в качестве одного из возможных способов проведения досуга.

Следует помочь ребенку и подростку построить свой распорядок дня таким образом, чтобы время на игру не конкурировало с основными видами деятельности, а было бы моментом отдыха и, возможно, наградой за выполненные обязанности.

В целом, если ребенок не испытывает серьезных жизненных трудностей (здоровый сон, хорошая успеваемость, посещение школьных занятий, наличие друзей и интересов), ему можно предоставить больше свободы в виртуальном пространстве.

***Все эффекты видеоигр сильнее сказываются на мальчиках, чем на девочках.*** Они получают больше удовольствия от видеоигр и активно используют их в качестве инструмента социализации, общаясь там со сверстниками. В этом деле серьезной опорой может стать играющий отец (либо другой взрослый, который находится «в теме» видеоигр), который, играя совместно с мальчиком, будет иметь возможность одновременно мягко регулировать степень его увлеченности играми.

***Стоит включать видеоигры в общую семейную практику развлечений,*** самим играть с ребенком или, как минимум, интересоваться происходящим в его онлайн-игре. Исследования показывают, что, если ребенок играет в онлайн-игре исключительно с незнакомыми людьми, это повышает склонность к одиночеству и изоляции, а если со знакомыми сверстниками или с семьей – результатом может стать позитивный сдвиг в общем мироощущении и благополучии ребенка.

***Видеоигры должны быть органично встроены в общий режим дня и структуру жизнедеятельности ребенка.*** В 2013 году в экспериментальном исследовании, проведенном на 17 подростках в лаборатории с использованием полисомнографии и метода ведения дневников, было доказано, что, по сравнению с обычной продолжительностью видеоигр перед сном (50 минут), пролонгированное время игры существенно (в среднем на полчаса) снижает длительность и качество сна. Сделан вывод о том, что видеоигры изменяют структуру сна и могут вызывать его нарушения у подростков, причем даже в том случае, если он лег спать вовремя. За час до сна нельзя позволять ребенку использовать любые гаджеты.

***Видеоигра должна быть отдельным видом активности,*** не стоит разрешать ребенку играть параллельно с просмотром мультфильмов, прослушиванием музыки или подготовкой домашнего задания. Изучение индивидуальных различий между подростками 12–16 лет показало, что многозадачность при использовании цифровых технологий в повседневной жизни связана с худшей успеваемостью по математике и английскому языку в классе, худшими показателями рабочей памяти, большей импульсивностью и замедленными темпами развития мыслительных функций по сравнению с остальными детьми.

***Сама игра может выступить своего рода диагностикой возможных проблем у подростка.*** В австрийском исследовании 205 подростков 10–14 лет, проведенном Хольцем и Эппелом в 2011 году, показано, что «стрелялки» чаще выбирают дети, склонные к агрессивному и/или делинквентному поведению, а игры жанра «фэнтези» – дети с интернальными проблемами (стремление к избеганию, уходу от проблем, наличием депрессии/тревожности, соматических симптомов и жалоб).

Информационный материал в помощь педагогам для составления памяток родителям по профилактике интернет-аддикций представлен в Приложении 3.

## Список литературы

1. Анохин С., Анохина Н. Как обеспечить информационно-психологическую безопасность учащихся. // Школьный психолог, 2012 – № 11. - С. 43-45.
2. Баранов А.А., Рожина С.В. Психологический анализ причин подросткового кибербуллинга // Вестник Удмуртского университета. Философия. Психология. Педагогика, 2015. – Т. 25. – Выпуск 1. - С. 37 - 41
3. Болсуновская Н. Через шесть рукопожатий. Интернет-технологии в помощь психологу. // Школьный психолог, 2012 – № 4. – С.50 -51.
4. Болсуновская Н., Решетникова О. Прогулки по Сети. Путеводитель по психологическим ресурсам Интернета. // Школьный психолог, 2011. – № 11. – С.44 – 46.
5. Бочавер А.А., Хламов К.Д. Кибербуллинг: травля в пространстве современных технологий // Психология. Журнал Высшей школы экономики, 2014. – Т.11. - № 3. – С. 177 - 191
6. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете / Под ред. А.Е. Войскунского. - М., 2006. С. 100-131.
7. Гостевская Е. Тренинг навыков информационно-психологической безопасности подростков «Остановись и подумай» // Школьный психолог, 2016. №№ 5-6, 7-8, 9-10.
8. Дети в информационном обществе. Многозадачность. - № 3 (28). – 2017 [Э/р]: [www.detionline.com/journal/](http://www.detionline.com/journal/)
9. Дети в информационном обществе. Сетевая агрессия. - № 16. – 2014 [Э/р]: [www.detionline.com/journal/](http://www.detionline.com/journal/)
10. Дети в информационном обществе. Видеоигры: болезнь века или фактор развития? - № 2 (27). – 2017 [Э/р]: [www.detionline.com/journal/](http://www.detionline.com/journal/)
11. Завалишина О.В. Моделирование процесса педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению интернет-зависимости // Научный журнал КубГАУ, №70(06), 2011 года, режим доступа: <http://ej.kubagro.ru/2011/06/pdf/11.pdf>
12. Здоровье и безопасность детей в мире компьютерных технологий и Интернет. Учебно-методический комплект. – М.: СОЛОН-ПРЕСС, 2010. – 176 с.
13. Зинцова А.С., Социальная профилактика кибербуллинга // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. Серия: Социальные науки, 2014. - № 3 (35). – С. 122 - 128
14. Игнатъев К. Берем защиту от кибербуллинга в свои руки [Э/р]: <https://kids.kaspersky.ru/articles/cyberbullying/taking-the-cyberbully-offline/>
15. Кузнецова А.А. Подростки онлайн: 5 фактов, которые нужно знать взрослым [Э/р]: <https://psy.su/feed/6695/>
16. Макарова Е.А., Макарова Е.Л., Махрина Е.А. Психологические особенности кибербуллинга как формы интернет-преступления // Российский психологический журнал, 2016. – Т.13. - № 3. – С. 293 - 311
17. Методические рекомендации по профилактике игровой, компьютерной и интернет-зависимости. – Екатеринбург, 2012. – 61 с. [Э/р]: [http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/cborniki\\_i\\_materiali\\_po\\_bzhd/Metodicheskie\\_rekomendatsii\\_po\\_profilaktie\\_igrovoy\\_kompyuternoy\\_i\\_internet-zavisimosti.pdf](http://centerlado.ru/uploadedFiles/files/biblioteka/cborniki_i_materiali_po_bzhd/Metodicheskie_rekomendatsii_po_profilaktie_igrovoy_kompyuternoy_i_internet-zavisimosti.pdf)
1. 18 Методические рекомендации по обучению учащихся правилам безопасного поведения в интернет-пространстве, профилактике интернет-зависимости

[Э/п]: [http://terskyrayon.gov-murman.ru/napravleniya-deyatelnosti/sotsialnaya-sfera/obrazovanie/prikazy/metod\\_rec\\_internet\\_zavis..pdf](http://terskyrayon.gov-murman.ru/napravleniya-deyatelnosti/sotsialnaya-sfera/obrazovanie/prikazy/metod_rec_internet_zavis..pdf)

18. Наместникова М. Меня травят в Сети. Что делать? [Э/п]: <https://kids.kaspersky.ru/articles/cyberbullying/menya-travyat-v-seti-cto-delat/>

19. Подвергаетесь ли вы кибербуллингу? [Э/п]: <https://kids.kaspersky.ru/articles/cyberbullying/are-you-being-cyberbullied/>

20. Привалов А. Н., Богатырева Ю. И. Основные угрозы информационной безопасности субъектов образовательного процесса // Известия Тульского государственного университета. Гуманитарные науки. 2012. Вып. 3. С. 427-431.

21. Рекомендации по организации системы ограничения в образовательных организациях доступа обучающихся к видам информации, распространяемой посредством сети «Интернет», причиняющей вред здоровью и/или развитию детей, а также не соответствующей задачам образования» [Э/п]: <http://mosmetod.ru/centr/informatizatsiya/111.html>

22. Решетникова О. Обучение в сети. Интернет-ресурсы для психологов-практиков // Школьный психолог, 2013. - № 5. – С 52 – 53.

23. Решетникова О. Обучение в сети. Интернет-ресурсы для психологов-практиков // Школьный психолог, 2013. - № 6. – С 52 – 54.

24. Решетникова О. Как помочь проблемным детям. Интернет-ресурсы для практических психологов // Школьный психолог, 2013. - № 10. С. 46 – 48.

25. Рубцов В.В. Психология образования в интересах детей // Психолого-педагогические исследования 2017. Том 9. № 3. – с. 2-18

26. Солдатова Г.В., Зотова Е.Ю., Чекалина А.И., Гостимская О.С. Пойманные одной сетью: социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об интернете / Под ред. Г.В. Солдатовой. - М., 2011. - 176 с.

27. Солдатова Г.В., Рассказова Е., Зотова Е.Ю., Лебешева М., Роггендорф П. Дети России онлайн. Результаты международного проекта EU Kids Online II в России. – М., 2012. – 213 с.

28. Солдатова Г., Зотова Е., Лебешева М., Шляпников В. Интернет: возможности, компетенции, безопасность. Методическое пособие для работников системы общего образования. - М.: Google, 2013. - 165 с. [Э/п]:

<http://www.fid.su/publishing/appliances>

29. Фондеркина Л.А., Привалов А.Н. Интегральная оценка готовности педагогических работников к проведению экспертизы интернет – контента // Образование личности. - 2017. - №1. - С. 105-108.

30. Холмогорова А.Б., Аванян Т.В., Клименкова Е.Н., Малюкова Д.А. Общение в интернете и социальная тревожность у подростков из разных социальных групп // Консультативная психология и психотерапия, 2015 - № 4. – С. 102 – 129

31. Царева А. Зачем психологу компьютер? Потенциал информационных технологий. // Школьный психолог, 2015. – № 7-8. – С. 48 – 50.

## Шпаргалка для подростка

### Меня травят в интернете. Что делать?

#### КИБЕРБУЛЛИНГ

– это одна из форм преследования, травли, запугивания, насилия при помощи информационно-коммуникационных технологий

**Где распространяется?**



**Как проявляется?**

- оскорбительные, угрожающие сообщения;
- публикация (фото, видео), пересылка унижительной для тебя информации;
- создание «фейковой» страницы от твоего имени;
- оскорбления во время онлайн-игр в сети

**Что ты чувствуешь?**

злость, стыд, безнадежность, страх, опасность, стресс, изолированность...



### Что делать?

#### Игнорируй обидчика

чем эмоциональней ты реагируешь, тем активней травля.

#### Измени свои настройки в социальных сетях

- внеси обидчика в «черный список»;
- создай новые учетные записи.

#### Обратись за помощью к родителям

они могут тебя поддержать, а также обратиться в правоохранительные органы и суд.

#### Обратись в администрацию ресурса

- укажи дату и время факта кибербуллинга;
- приложи скриншот сообщения (диалога, изображения);
- сделай ссылку на профиль обидчика и на страницу с его сообщением.

#### Контакты для писем в службу поддержки сайтов:

**Rutub** <https://rutube.ru/forms/4/>, а так же по почте [info@rutube.ru](mailto:info@rutube.ru)

**Руформ** [info@distribution.pladform.ru](mailto:info@distribution.pladform.ru), [info@gazprom-media.com](mailto:info@gazprom-media.com)

**YouTube** <https://www.youtube.com/reportabuse>, почта пресс службы гугла (владелец) [press@google.com](mailto:press@google.com)

**Instagram** [support@instagram.com](mailto:support@instagram.com).

или fb: <https://www.facebook.com/Instagramru>

### Юридическая ответственность за травлю

#### С 14 лет

УК РФ Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью  
УК РФ Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью  
УК РФ Статья 163. Вымогательство

#### С 16 лет

УК РФ Статья 110. Доведение до самоубийства  
УК РФ Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства  
УК РФ Статья 128.1. Клевета  
УК РФ Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

## Моего ребенка «травят» в интернете

### Изменения в поведении ребенка

- реже находится в интернете;
- проявляет беспокойство после получения электронных сообщений, телефонных звонков;
- скрытен, избегает вопросов или обсуждений;
- часто уединяется;
- не посещает запланированных мероприятий, пропускает школу;
- настроен пессимистично по поводу своего будущего

**Кибербуллинг** - намеренные оскорбления, угрозы и обнаружение компрометирующих данных с помощью современных средств коммуникации

### Контроль над ситуацией. Что делать?

Поговорите с ребенком

1

- Оцените ситуацию, получив ответы на вопросы:**
- содержание оскорбительных сообщений (публикаций);
  - продолжительность травли;
  - как себя чувствует ребенок;
  - кто из друзей (одноклассников, знакомых) ребенка знает о фактах травли;
  - встречал ли ребенок киберхулигана в реальной жизни



Эмоционально поддержите ребенка

2

- избегайте нотаций, критики;
- убедите, что в травле нет вины ребенка;
- обратите внимание на множество интересных вещей, помимо Интернета: кружки, блоги, путешествия, спорт, волонтерство, друзья и т.д.



Подайте жалобу модератору (администратору) сайта

3

- Адреса для получения подробной информации:**
- Вконтакте: <http://vk.com/support>
  - Facebook: <http://ru-ru.facebook.com/help/168009843260943>
  - Instagram: <https://help.instagram.com/454180787965921>
  - Twitter: <https://support.twitter.com/articles/117063-blocking-users-on-twitter>
  - Ask.fm: <http://ask.fm/about/safety/user-faq>



Измените настройки профиля ребенка в социальных сетях

4

- удалите личную информацию (адрес, номер телефона и др.);
- измените имя ребенка, его профильное изображение;
- измените адрес электронной почты, профиль, учетные записи.



Обратитесь в правоохранительные органы

5

- Юридическая ответственность за травлю:**
- УК РФ Статья 110. Доведение до самоубийства
  - УК РФ Статья 110.1. Склонение к совершению самоубийства или содействие совершению самоубийства
  - УК РФ Статья 111.п.1 Умышленное причинение тяжкого вреда здоровью
  - УК РФ Статья 112. п.1 Умышленное причинение средней тяжести вреда здоровью
  - УК РФ Статья 128.1. Клевета, УК РФ Статья 163. Вымогательство
  - УК РФ Статья 282. Возбуждение ненависти либо вражды, а равно унижение человеческого достоинства

**Приложение 2**

**Технология экспертизы интернет-контента, на предмет формирования суицидального поведения подростков [30]**

**А. Модуль описания объекта экспертизы**

**І. Выходные данные информационного продукта в сети Интернет**

<b>№</b>	<b>Вопрос</b>	<b>Ответ</b>
1.	Название информационного продукта в сети Интернет	
2.	Тип информационного продукта (веб-сайт, веб-страница, блог, микроблог, форум, страница социальной сети, анимационный или иной визуальный материал, аудиоматериал, другое)	
3.	Адрес в сети Интернет (URL)	
4.	Ориентировочная посещаемость (если возможно установить)	
5.	Время создания\обновления (если возможно установить)	
6.	Преимущественная ориентированность (целевая аудитория возрасту)	
7.	Язык (русский, язык народа Российской Федерации, иностранный язык, искусственные языки (сленг))	
8.	Тематика	
9.	Содержание	
10.	Количество страниц	

I.I	Возможность верификации возраста при доступе к информационной продукции	да	нет
I.II	Доступ к информационной продукции после регистрации	да	нет

**II. Идентификация эксперта (экспертной организации) и условий проведения экспертизы**

Дата проведения экспертизы	
Место проведения экспертизы	
Экспертная организация	
Эксперт (ФИО)	
Образование	
Специальность	
Стаж работы по специальности	
Ученая степень	
Ученое звание	
Место работы	
Должность	

### В. Модуль экспертно-методического сопровождения

№	Описание особенностей восприятия информации, формирующей суицидальную активность подростка	Да	Нет
<b>Когнитивная характеристика восприятия</b>			
1.	Возможны многочисленные противоречия в восприятии информации		
2.	Неоднозначность мотивации героев		
3.	Хаотичность поведения героев, неоднократные проявления нестабильности, непредсказуемости и т.д.		
<b>Скорость предъявления видео ряда (при наличии такового)</b>			
1.	Медленная		
2.	Быстрая		
3.	Средняя		
4.	Постоянная		
5.	Меняющаяся		
<b>Скорость предъявления звукоряда (при наличии такового)</b>			
1.	Медленная		
2.	Быстрая		
3.	Средняя		
<b>Достоверность информации</b>			
1.	Является ли предоставляемая информация достоверной и правдивой? (Если произведение относится к пространству реальной жизни)		
2.	Соответствие содержания информационного продукта возрасту ребенка (правильно ли подросток может его понять)		
<b>Эмоциональная характеристика восприятия</b>			
1.	<b>Преобладающая эмоция</b>		
1.1.	позитивная		
1.2.	нейтральная		
1.3.	негативная		
2.	<b>Интенсивность эмоций, переживаемых персонажами</b>		
2.1.	слабая		
2.2.	умеренная		
2.3.	сильная		
<b>Анализ содержания интернет-контента с точки зрения формирования суицидального поведения подростков</b>			
1.	<b>Виды насилия</b>		
1.1	физическое		
1.2	психологическое		
1.3	сексуальное		
2.	<b>Демонстрация, изображение, описание жестокости</b>		
2.1.	демонстрация, изображение, описание пыток, истязаний, мучений человека		
2.2.	демонстрация, изображение, описание способов нанесения увечий человеку		

2.3.	демонстрация, изображение, описание способов лишения жизни человека		
2.4.	демонстрация, изображение, описание действий, причиняющих физические или психические страдания человеку		
2.5.	демонстрация, изображение, описание надругательства над телами умерших людей и местами их захоронения		
2.6.	демонстрация, изображение, описание действий, причиняющих физические или психические страдания животному		
3.	<b>Демонстрация, изображение, описание насилия</b>		
3.1.	лишение жизни человека		
3.2.	жестокое избиение человека		
3.3.	умышленное причинение вреда здоровью человека		
3.4.	натуралистическое изображение трупов людей		
3.5.	натуралистическое изображение кровопролития людей		
4.	<b>Степень воздействия вредоносной информации на психику подростка</b>		
4.1.	демонстрируется ли аутоагрессивное поведение как адекватное, обоснованное?		
4.2.	носит ли изображение аутоагрессии выраженный натуралистический характер?		
4.3.	членовредительство показано как социально одобряемое поведение		
4.4.	показано ли использование веществ, опасных для жизни (взрывчатых, ядовитых, радиоактивных) в целях нанесения себе вреда		
4.5.	действия, поощряющие и/или призывающие детей к потреблению веществ, товаров и услуг, опасных для жизни и здоровья: - наркотические средства, - табачные изделия - алкогольная продукция (включая пиво)		
5.	<b>Угрозы безопасности жизни подростка</b>		
5.1.	изображается ли высоко рискованное поведение, представляющее угрозу жизни подростка?		
5.2.	поощряется ли такое поведение окружающими?		
5.3.	показываются ли детали рискованного поведения?		
6.	<b>Наличие информации, содержащей призывы к совершению самоубийства</b>		
6.1.	наличие предложения, просьбы, приказа совершить самоубийство		
6.2.	наличие указания на самоубийство как на способ решения проблемы		
6.3.	выражение положительной оценки, либо одобрение совершения самоубийства		
6.4.	выражение положительной оценки, либо одобрение		

	действий, направленных на самоубийство		
6.5.	выражение положительной оценки, либо одобрение намерений реального (воображаемого) собеседника или третьего лица совершить самоубийство		
6.6.	наличие информации, содержащей аргументы*, побуждающие к совершению самоубийства, в том числе представление самоубийства как обыденного явления (приемлемого, логичного и закономерного в современном обществе поступка)		
6.7.	наличие объявления, в том числе о знакомстве, с целью совершения самоубийства, группового и (или) ассистированного** самоубийства, а также в целях попытки совершения самоубийства		
6.8.	наличие опроса (голосования) на предмет выбора самоубийства как способа решения проблемы, равно как на предмет выбора наиболее безболезненного, надежного, доступного, эстетичного способа самоубийства		
6.9.	наличие теста на предмет выбора самоубийства как способа решения проблемы, равно как на предмет выбора наиболее безболезненного, надежного, доступного, эстетичного способа самоубийства		
6.10.	наличие рейтинга на предмет выбора самоубийства как способа решения проблемы, равно как на предмет выбора наиболее безболезненного, надежного, доступного, эстетичного способа самоубийства		
7.	<b>Наличие информации о способах совершения самоубийства</b>		
7.1.	наличие информации об одном и более способах совершения самоубийства		
7.2.	Описание*** (демонстрации): процессов, процедур, изображающих (воспроизводящих) любую последовательность действий и (или) возможных результатов (последствий) совершения самоубийства		
7.3.	описание средств и (или) мест для совершения самоубийства в контексте рассматриваемого на интернет-странице способа самоубийства		
7.4.	наличие информации о совокупности необходимых для самоубийства условий (выбор места, времени, способа, иные подготовительные действия, которые необходимо совершить для достижения цели самоубийства)		

\*Под аргументами, побуждающими к совершению самоубийства, понимаются утверждения (суждения), не содержащие прямого либо явного побуждения, но способные склонить к принятию решения о совершении самоубийства, в том числе, посредством приведения конкретных примеров, представляющих собой популяризацию конкретных действий других людей, которые уже совершили самоубийство, и (или) утверждения (суждения) о преимуществах, которые получили лица, совершившие самоубийство.

\*\*Под ассистированным самоубийством понимается самоубийство, осуществленное с чьей-либо помощью, либо в чьем-то присутствии, либо под чьим-то наблюдением.

\*\*\*Под описанием следует понимать текст или изображение, в том числе материалы с использованием аудио-; видео-; аудиовизуальных средств на рассматриваемой странице сайта в сети «Интернет».

### **С. «Модуль оформления заключения»**

По окончании экспертизы информационной продукции дается экспертное заключение (Приложение). В соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2010 года № 436-ФЗ, ст.18, в экспертном заключении указываются:

- 1) дата, время и место проведения экспертизы информационной продукции;
- 2) сведения об эксперте (фамилия, имя, отчество, образование, специальность, стаж работы по специальности, наличие ученой степени, ученого звания, занимаемая должность, место работы);
- 3) вопросы, поставленные перед экспертом, экспертами;
- 4) объекты исследований и материалы, представленные для проведения экспертизы информационной продукции;
- 5) содержание и результаты исследований;
- 6) мотивированные ответы на поставленные перед экспертом, экспертами вопросы;
- 7) выводы о наличии или об отсутствии в информационной продукции информации, причиняющей вред жизни, здоровью и (или) развитию детей.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ОУ (заместитель директора ОУ)

\_\_\_\_\_

М.П.

Дата

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ №\_\_

о несоответствии информационной продукции Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»

Данные об эксперте (ФИО, должность): \_\_\_\_\_

Условия проведения экспертных действий:

Фактический адрес: \_\_\_\_\_

Объект, над которым проводится экспертиза (ссылка на интернет-ресурс):

\_\_\_\_\_

Вопросы, на которые в результате исследования должен ответить эксперт:

\_\_\_\_\_

Описание процесса экспертного исследования:

\_\_\_\_\_

Фактические данные, полученные по итогам экспертного процесса:

\_\_\_\_\_

Выводы эксперта по экспертизе в целом:

Установлено:

1. Материалы, прилагаемые к заявлению на проведение экспертизы, представлены/не представлены в полном объеме (подчеркнуть)
2. Экспертиза проведена/не проведена в соответствии с действующим законодательством, государственными стандартами, правилами и нормативам (подчеркнуть)
3. Схема и сроки проведения экспертизы соблюдены/не соблюдены (подчеркнуть)
4. Профиль эксперта соответствует/не соответствует предмету проведенной экспертизы (подчеркнуть)
5. Материалы экспертизы содержат обоснованные выводы о соответствии/не соответствии Федеральному закону от 29 декабря 2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» (подчеркнуть)

Подпись эксперта \_\_\_\_\_

Настоящее заключение выдано \_\_\_\_\_ для представления:  
(наименование территории)

в Территориальное управление Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека с целью ограничения доступа к данному интернет-ресурсу и размещению его в автоматизированной информационной системе «Единый реестр доменных имен», указателей страниц сайтов в сети «Интернет» и сетевых адресов, позволяющих идентифицировать сайты в сети «Интернет», содержащие информацию, распространение которой в России запрещено.

#### Примечание

В срок не позднее, чем пятнадцать дней со дня получения экспертного заключения федеральный орган исполнительной власти, уполномоченный Правительством Российской Федерации, принимает решение:

- 1) о несоответствии информационной продукции требованиям настоящего Федерального закона и вынесении предписания об устранении выявленного нарушения в случае, если в экспертном заключении содержится вывод о наличии в данной информационной продукции информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, либо о несоответствии знака информационной продукции определенной категории информационной продукции;
- 2) о соответствии информационной продукции требованиям настоящего Федерального закона № 436-ФЗ.

## Приложение 3

### Ваш ребенок много времени проводит в интернете и это Вас беспокоит?

Памятка для заботливых родителей  
(Источник: <http://www.zurinstitute.com/internetaddiction.html>)

В современном мире, где действительность разделена на 2 плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительности, а часть обнаруживается в виртуальной. Часто родители информируют детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать детям и в виртуальном пространстве. Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.

#### ***Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном?***

- ✓ чрезмерная увлеченность компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;
- ✓ ребенок может быть вовлечен в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
- ✓ ребенок может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
- ✓ он может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях;
- ✓ возможно его попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред его неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию.

#### ***Как защитить ребенка от интернет-рисков?***

Единственным возможным вариантом помощи является участие родителей в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, его «он-лайн мир».

Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается им как нежелание родителя вести диалог, отказ от общения. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, погружаясь в приятный и понятный виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания.

#### ***Что делать нельзя:***

- ✓ вешать ярлыки на ребенка (например, «Да ты болен!»);
- ✓ обвинять и стыдить ребенка (например, «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
- ✓ придираться и «пилить» ребенка;
- ✓ ругать;
- ✓ угрожать;
- ✓ требовать поспешных изменений;
- ✓ сравнить с другими детьми (например, «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.);

***Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах как:***

Современные технологии и Интернет;  
Игры и их производители  
Интернет-серверы  
Друзья ребенка  
Родители друзей ребенка  
Школа  
Гены

***Что делать нужно:***

- ✓ наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;
- ✓ постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят;
- ✓ поставьте себя на их место;
- ✓ искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;

***Постарайтесь понять:***

- ✓ что им нравится в играх?
- ✓ какие приложения и технологии используются для этого?
- ✓ какие игры сейчас современны?
- ✓ как играть в эти игры?
- ✓ сколько времени дети проводят, играя в эти игры?
- ✓ когда они играют в игры?
- ✓ где они играют?
- ✓ с кем они играют?

***Найдите ответы на следующие вопросы:***

- Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?  
*Дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т. д.*
- Что ему/ ей нравится в виртуальном пространстве и играх?  
*Мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.*
- Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него /нее?  
*Сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т. д.*
- Чего он / она может пытаться избегать в мире реальном?  
*В собственном мире (например, проблемы со школой, семьей, друзьями, образом тела, отношениями)*  
*В эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка)*  
*В духовном мире (духовная опустошенность, вопросы бытия)*
- Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

***Примите во внимание возрастные особенности Вашего ребенка:***

- ✓ потребность в развитии дружеских отношений, связей;
- ✓ установление границ для себя и других;
- ✓ вызов авторитетам
- ✓ потребность в сохранении безопасности, контроля и автономности;

- ✓ развитие сексуальной идентичности;
- ✓ формирование самооценки.

***Способы поговорить и сблизиться со своим ребенком:***

- проявляйте искреннее любопытство и интерес к онлайн-жизни ребенка;
- присоединитесь к нему в его интересах;
- не принижайте его виртуальную жизнь (она так же реальна, как и «настоящая» жизнь);
- не уменьшайте важность Интернета и других передовых технологий. Это современный мир и его не избежать;
- не запрещайте Интернет (если это вообще возможно);
- договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей;
- предлагайте оффлайновые действия, которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо) онлайн-деятельности;
- играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

***Изучите рейтинги и характеристики игр:***

Онлайн-игры имеют такие же рейтинги, как фильмы и телевизионные шоу. Зайдите на сайт авторитетных источников, введите названия игр, в которые играет Ваш ребенок, чтобы узнать рейтинг и подходит ли он возрасту Вашего ребенка.

***Желаем успехов!***

