

Беседа педагога-психолога с детьми:

«Профилактика интернет-рисков детей и подростков».

Современную жизнь человека в обществе практически невозможно представить без Интернета. Интернет становится все более значимым фактором социализации и социальной адаптации детей и подростков.

Интернет стал средой, влияющей на жизнь многих миллионов пользователей, не только взрослых, но и детей и подростков — на их мнения, знания, ценностные ориентиры и в целом — поведение.

Современный этап развития мирового сообщества характеризуется все большим влиянием СМИ, Интернета и новых телекоммуникационных технологий.

То, как раньше подростки социализировались, подтверждая свою уникальность особой одеждой, манерами, сленгом, причастностью к субкультурным сообществам, сегодня невозможно без интернет-коммуникации в блогах, социальных сетях, сетевых играх, сервисах мгновенных сообщений и др.

Наряду с представляющимися возможностями использования интернета как инструмента социализации, благодаря которому раздвигаются границы познания, возрастают возможности удовлетворения потребностей, расширяются рамки общения и взаимодействия, многократно возрастают и новые специфические угрозы и риски безопасности детей и подростков, риски негативного влияния на психологическое самочувствие, эмоциональное благополучие, здоровье и даже жизнь ребенка.

Обеспечение среды для благополучного и безопасного детства является одним из основных национальных приоритетов России, где одним из существенных условий выступает обеспечение психологической безопасности детей и подростков. Это подразумевает учет особенностей и закономерностей индивидуально-психологических возрастных особенностей детей и подростков, социальной среды их развития в процессе обучения, воспитания, сопровождения и поддержки. Учитывая, что значительную часть своей жизни дети и подростки проводят в образовательных организациях, важнейшую роль в обеспечении психологической безопасности играют образовательные организации: руководители образовательных организаций, психологи, педагоги, классные руководители, социальные педагоги. Рассмотрение вопросов обеспечения психологической безопасности включают ракурсы профилактики аддиктивного и девиантного поведения несовершеннолетних,

формирования ответственного поведения у детей и молодежи, сохранения жизни и здоровья.

В ряду актуальных для сегодняшней интернет - среды рисков, связанных с использованием интернета детьми и подростками, специалисты выделяют следующие:

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

- **Коммуникационные риски** связаны с межличностными отношениями интернет-пользователей и включают в себя риск подвергнуться оскорблениям и нападкам со стороны других. Примерами таких рисков могут быть: незаконные контакты (например, груминг), киберпреследования, кибербуллинг и др. Для подобных целей используются различные чаты, онлайн-мессенджеры (ICQ, Skype и др.), социальные сети, сайты знакомств, форумы, блоги и т.д.

- **Электронные (кибер-) риски** — это возможность столкнуться с хищением персональной информации, риск подвергнуться вирусной атаке, онлайн-мошенничеству, спам-атаке, шпионским программам и т.д.

- **Потребительские риски** – злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактная и фальсифицированная продукция, потеря денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибер-мошенничества, и др.

- **Интернет-зависимость**, навязчивое желание войти в интернет и невозможность выйти из интернета, патологическая, непреодолима тяга к интернету, «оказывающая пагубное воздействие на бытовую, учебную, социальную, рабочую, семейную, финансовую или психологическую сферы деятельности».

Анализ представленных психолого-педагогических исследований по проблеме интернет-рисков позволяет выделить ряд подходов, которые используются для профилактики интернет-рисков в широкой образовательной практике.

Во-первых, это - **информационно-просветительский подход**, предполагающий информационную подготовку всех участников образовательного процесса (педагогов, родителей, обучающихся) к работе в

сети, включая информирование о негативных последствиях бесконтрольного использования интернета несовершеннолетними, формирование знаний о существующих рисках работы в сети и способах защиты от них. Этот подход может быть дополнен мероприятиями, направленными на повышение правовой ответственности молодых людей и информированием их о последствиях интернет-зависимости для личного здоровья и благополучия людей в социальном окружении.

Наряду с ним исследователями предлагается **здоровье - ориентированный подход**. Он реализуется посредством проведения профилактических мероприятий по укреплению нравственно-психического здоровья, формирования установок на здоровый образ жизни, включая установки на свободу от любых зависимостей, ответственность за свое здоровье, самоконтроль времяпровождения и т.п. Этот подход усиливается за счет специальной психологической работы по выявлению обучающихся, склонных к интернет-аддикциям и организации с ними индивидуальной и групповой коррекции.

Оба предлагаемых подхода позволяют в сжатые сроки охватить профилактической работой значительное число участников образовательного процесса, что немаловажно в условиях дефицита временных и организационных ресурсов, имеющихся в распоряжении школьного психолога. Однако ее эффективность может снижаться из-за анонимного характера воздействия, а также из-за низкой активности и недостаточной личностной включенности участников. Более ресурсно-затратным является **лично-ориентированный подход**, предполагающий использование педагогических и психологических средств для развития информационной культуры, медиаграмотности и «саногенного» мышления и поведения обучающихся, а также для развития личностных качеств, способствующих противостоянию аддиктивному поведению. Данный подход сочетается с неспецифической первичной профилактикой, включая разнообразные воспитательные и психологические мероприятия, развивающие навыки общения; «интеграцию виртуального и реального миров», когда подростки рассказывают друг другу и взрослым о своей жизни в интернете, а так же встречаются и общаются со своими виртуальными друзьями в реальности; включение подростков в различные реальные группы и содействие преодолению чувства одиночества; поддержку в преодолении трудностей в учебной деятельности, в общении и взаимодействии и т.п.

Реализация данного подхода предполагает содействие молодежи в развитии навыков коммуникации и межличностного общения, которые им необходимы для диалога, урегулирования разногласий и ознакомления с мирными подходами к изменениям; содействие учащимся в развитии критического мышления, с тем, чтобы они имели возможность правильно оценивать претенциозные утверждения, проверять слухи и ставить под сомнение легитимность и привлекательность навязываемых ценностей и убеждений; содействовать учащимся в формировании потенциала Всероссийский вебинар: «Профилактика суицидального поведения детей и подростков, связанного с влиянием сети интернет» 11 сопротивляемости экстремистским призывам и в приобретении социальноэмоциональных навыков, которые им необходимы для преодоления своих сомнений и для конструктивного участия в жизни общества; воспитание критически информированных граждан, способных принимать конструктивное участие в мирных коллективных действиях. Содержательно данный подход включает в себя открытое обсуждение рисков и проблем, для которого в школах необходимо организовать дискуссионные площадки. Чтобы сделать дискуссию интерактивной и привлечь внимание учащихся, во время дискуссии допускается использование он-лайн образовательных ресурсов. Кроме того, необходимо открыто рассматривать тему он-лайн пропаганды. При обсуждении данных тем рекомендуется поощрение критического мышления, а также анализа целей, с которыми пропагандистские материалы размещены в открытом доступе, призывать молодых людей скептически и тщательно относиться к источникам информации и тщательно проверять их. Также, рекомендуется проведение дополнительных мероприятий, таких как: организация обсуждений рисков в небольших группах и попарно под тщательным контролем и с соблюдением тех же правил, что и для общего обсуждения; индивидуальные и конфиденциальные обсуждения проблем педагогом с учащимися их родителями; проведение ток-шоу, где обсуждаются диаметрально противоположные мнения по поводу рисков.

В качестве интеграционного, объединяющего выделенные направления профилактики, может быть предложен **субъектно-ориентированный подход**, направленный на формирование субъектной позиции обучающихся по отношению к выделенным интернет-рискам. Реализация данного подхода предполагает организацию взаимодействия педагогов, обучающихся и их родителей в ходе совместной исследовательской деятельности, направленной на выявление возможностей и рисков использования Интернета школьниками,

а так же на разработку на этой основе приемов, средств и способов профилактики обнаруженных рисков.

Практически предлагаемый подход может быть реализован через деятельность исследовательских групп, которые создаются для проведения конкретного исследования об использовании Интернета, о влиянии Интернета на жизнь и здоровье пользователей, об Интернет-рисках; о встречающейся информации, несущей угрозы, о механизмах воздействия Интернета на личность, о личностных особенностях лиц, поддающихся воздействию и личностных особенностях, способствующих противостоянию Интернет-рискам, и т.д..

Организационно такая работа может осуществляться в рамках внеурочных занятий, воспитательных мероприятий и классных часов, в рамках деятельности школьных научных обществ, социального проектирования и т.п. закладывать в годовой план

Каждый из представленных подходов не может быть рассмотрен как панацея для решения проблем интернет-рисков. Однако сознательный выбор и последовательная реализация научно обоснованного подхода при построении профилактической работы с учетом особенностей и возможностей образовательной среды способствует решению задач управления интернет рисками и их профилактики среди обучающихся.

Задачи и направления деятельности педагогов и психологов по профилактике интернет-рисков и угроз, распространяемых с использованием сети Интернет

Профилактика интернет-рисков и угроз, распространяемых с использованием сети Интернет является составной частью профилактической работы образовательной организации, призванной содействовать успешной социальной адаптации несовершеннолетних. В общей структуре профилактической работы, деятельность педагога-психолога по профилактике интернет-рисков и угроз должна быть направлена на создание условий в образовательной среде для управления интернет-угрозами со стороны всех участников и обогащение возможностей по развитию устойчивости несовершеннолетних к интернет-рискам.

Целью профилактической работы является обогащение ресурсов образовательной среды, обеспечивающих развитие устойчивости обучающихся к интернет-рискам и угрозам. Свои усилия педагог-психолог направляет на привлечение всех участников образовательного процесса, всех заинтересованных лиц к управлению интернет-рисками и развитию у

обучающихся личностных ресурсов противостояния интернет-угрозам.

Профилактической работой должны быть охвачены все участники образовательного процесса: обучающиеся, их родители, педагоги.

Задачи профилактики:

1. Создание условий для развития устойчивости школьников к интернет-рискам и угрозам;
2. содействие несовершеннолетним в развитии личностных ресурсов устойчивости к интернет-угрозам;
3. психологическая помощь несовершеннолетним в освоении способов преодоления интернет-угроз.

Направления профилактической деятельности

Создание условий для развития устойчивости школьников к интернет-рискам и угрозам может быть реализовано за счет:

- Психологического просвещения педагогов и родителей по проблемам профилактики интернет-рисков и угроз которое предполагает: информирование педагогов и родителей об интернет-рисках и угрозах, психологических механизмах их воздействия, о ресурсах устойчивости детей и подростков к угрозам, условиях, средствах и способах их развития;
- Проектирования и реализации совместно с педагогами мероприятий и программ по развитию ресурсов устойчивости к интернет-угрозам, которые могут быть реализованы в урочной и внеурочной деятельности.

Содействие в развитии ресурсов устойчивости к интернет-рискам предполагает специально-организованную деятельность, которая реализуется в виде социально-психологического обучения - активного группового воздействия, направленного на помощь в осмыслении и развитии личностных качеств и социальных навыков, способствующих противостоянию интернет-рискам и угрозам, а так же через вовлечение обучающихся в активную практическую и исследовательскую профилактическую деятельность.

Дополнительно к активному социально-психологическому обучению используются такие виды деятельности:

- психологическое просвещение обучающихся по способам защиты от интернет-рисков и угроз, факторам и условиям противостояния рискам и угрозам;
- психологическое консультирование, направленное на оказание помощи в определении средств и способов саморазвития;
- психологическая диагностика, направленная на выявление групп риска

- коррекционно-развивающая работа с группой риска

Содержание и технологии работы психолога с педагогами

Работа психолога с педагогами содержательно направлена на создание условий для развития устойчивости несовершеннолетних к интернет-рискам и угрозам. Она предполагает стимулирование педагогов к изучению интернет-рисков и угроз, к анализу условий их профилактики, к осознанию своих возможностей в работе по развитию устойчивости несовершеннолетних к рискам и угрозам, включение в разработку и реализацию программ развития устойчивости к рискам и угрозам. Для того чтобы педагог осознал свои новые цели и возможности необходимо обеспечить ему рефлекссию собственной деятельности и собственного «Я» в образовательной среде с точки зрения их влияния на развитие устойчивости к рискам у школьников, вооружить его средствами саморефлексии, помочь увидеть проблемы и резервы по их преодолению, развить самоуважение, обеспечить продуцирование установки на успех, и главное – расширить возможности по принятию ответственности на себя.

- Реализация данного содержания может осуществляться в форме педагогических советов, психолого-педагогических семинаров, заседаний методических объединений и т.п. Вариант сценария педагогического совета представлен на сайте ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» и опубликован в журнале «Образование личности» № 2, 2017 г. С 12-27.

Содержание и технологии работы с родителями (законными представителями) несовершеннолетних

Содержание работы психолога с родителями (законными представителями) включает содействие им в построении такого взаимодействия с несовершеннолетними, которое способствует управлению интернет-рисками и развитию у детей и подростков устойчивости к воздействию угроз. Для организации работы психолог может использовать различные формы: родительские собрания, тематические встречи, заседания родительского комитета, общешкольные открытые мероприятия, групповые и индивидуальные консультации и т.п. Важно, чтобы родители на таких мероприятиях были не просто пассивными слушателями, но получили возможность активного участия, выработки собственной позиции и демонстрации собственного опыта решения проблемы.

Информационно-просветительская работа с родителями обучающихся предполагает: ознакомление родителей с видами интернет-рисков и угроз, с техническими средствами защиты от интернет-угроз, способами противодействия их распространению. Родители обязательно должны получить информацию о службах и организациях, задействованных в работе по управлению интернет-рисками, о возможностях получения помощи и поддержки в случае столкновения с рисками и угрозами любого характера. Просветительская работа может быть организована как через непосредственное информирование на общешкольных родительских собраниях, так и через информационные ресурсы образовательной организации, школьные СМИ, информационные бюллетени, выпуск брошюр, информационные письма родителям и т.п. Пример сценария родительского собрания размещен на сайте ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей» и опубликован в журнале «Образование личности» №2, 2017, с. 28-48.

Содержание и технологии работы педагога-психолога с несовершеннолетними

Основное содержание профилактической работы с несовершеннолетними составляет развитие у них ресурсов устойчивости к различного рода рискам и угрозам. В качестве таких ресурсов выступают личностные качества и социальные умения, обеспечивающие возможности противодействия угрозам.

Профилактическая работа предполагает:

- формирование основ осведомленности школьников об особенностях распространения информации в Сети, включая невозможность контролировать ее достоверность, о возможности воздействия на человека посредством сети Интернет и его негативных последствиях, о психологических механизмах распространения рисков, о средствах и способах защиты от них, о правилах общения в Социальных сетях, о защите личной информации в Сети и способах безопасного поведения при использовании сети Интернет;
- формирование установок на безопасное поведение и навыков безопасного поведения при работе в Сети;
- формирование личностных качеств школьников, связанных со способностью брать на себя ответственность, готовностью к сознательному выбору социальных ориентиров и организации в соответствии с ними своей деятельности: социальной сензитивности (склонности и способности к анализу событий и поступков людей, умение взглянуть на них с разных

позиций и точек зрения, возможность предвидеть последствия событий и поведения людей), эмпатия (способности к сочувствию и сопереживанию другим людям, к определению и пониманию мотивов их поступков, верное понимание желаний, ожиданий и требований других людей, умение взвешивать требования и учитывать собственные интересы и возможности), рефлексивность (способность к самоанализу своего поведения, понимание собственных чувств, требований и причин их вызывающих), чувство социальной уверенности (настрой на достижения, оптимистичное восприятие событий, отношение к себе как к хозяину собственной жизни, ощущение возможности самому влиять на свою жизнь и события в ней), высокий уровень эго-компетентности (знание своих сильных и слабых сторон, своих возможностей и ресурсов, понимание причин своих промахов, ошибок, знание механизмов саморегуляции, осознание своих качеств, помогающих или мешающих в достижении успеха), жизнестойкости (устойчивости к воздействию негативных факторов социальной жизни, к преодолению неудач и конструктивному разрешению трудных жизненных ситуаций);

- развитие социальной умелости: навыков безопасной самопрезентации и взаимодействия с другими людьми в сети Интернет, умений вступать в контакт и выходить из контакта, адекватно выражать свои чувства, переживания; твердо и без агрессии реагировать на мнение и оценки другого; критически анализировать информацию и содержание сообщений, особенно сообщений, призывающих к каким-либо действиям; умений ставить цели и планировать свои действия, соотносить призывы со своими целями и планами; умений выдвигать альтернативные способы действий, говорить «нет», запрашивать помощь, преодолевать трудности, разрешать конфликты и межличностные проблемы.

Реализовать данное содержание можно как через урочную и внеурочную воспитательную работу, так и через специально организованное психологическое обучение.

Подбор конкретных методов и технологий работы с несовершеннолетними должен осуществляться в соответствии с их возрастными особенностями.

Особую угрозу для безопасности сегодня представляет кибербуллинг среди несовершеннолетних. Кибербуллинг — это нападения с целью нанесения психологического вреда, которые осуществляются через электронную почту, сервисы мгновенных сообщений, в чатах, социальных сетях, на web-сайтах, а

также посредством мобильной связи. Кибербуллинг включает широкий спектр различных форм поведения и воздействия на жертву, от непристойной шутки вплоть до психологического виртуальный террора, наносящего тяжелые психологические травмы, вплоть до суицида.

Признаки того, что ребенок стал жертвой кибербуллинга:

- Становится грустным, злым или пребывает в стрессе во время или после использования интернета или мобильного телефона.
- Проявляет тревогу, когда получает сообщение, «быстрое сообщение» или электронное письмо.
- Избегает обсуждений или проявляет секретность по поводу активности за компьютером или мобильным телефоном.
- Отчуждается от семьи, друзей и деятельности, которую раньше любил.
- Стал учиться хуже, оценки снижаются по необъяснимым причинам.
- Отказывается посещать школу или ходить на конкретные уроки; избегает групповых активностей.
- Проявляет изменения в настроении, поведении, сне, аппетите или проявляет признаки депрессии или тревоги.

От родителей часто приходится слышать: «Мой ребенок может часами сидеть за компьютером – и вообще все подростки такие». Конечно же, не все. Многие ребята используют компьютер для учебы, но, к сожалению, есть те, кто не может и дня прожить без интернета. Хотелось бы еще более подробно остановиться на интернет-зависимости, их признаках и о том, как помочь ребенку вернуться к реальной жизни.

Признаки подверженности несовершеннолетних интернет-рискам (интернет-зависимого поведения, участия в «опасных» группах):

- 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.

Причины, провоцирующие зависимость: стр. 8

- Неблагополучная семья
- Проблемы в общении со сверстниками и учебе
- Психологические трудности
- Окружение ребенка

Любая зависимость деформирует личность, происходит сдвиг мотивов и целей. Вместо тех целей, из-за которых ребенок впервые стал обращаться к гаджетам: немного передохнуть, узнать новое, посмотреть что-то забавное, формируется другая цель – пребывать в интернет-пространстве. Опустошается мотивация. Сокращается репертуар других видов активности школьника. Если игнорировать проблему зависимости у школьника, то с высокой вероятностью возникнут негативные последствия для физического и психологического здоровья.

Последствия для физического здоровья: табл.

- ухудшается зрение
- появляются головные боли и мигрень
- искривляется осанка
- гиподинамия
- нарушается сон
- не хватает времени на отдых
- нарушается режим дня
- прослеживается тоннельный синдром запястного канала
- появляется ожирение, часто по типу «спасательного круга» - жировые отложения на животе.

Последствия для психологического здоровья:

- теряется мотивация: меньше интересов и активных стремлений
- нарастает раздражительность и возбудимость
- скрытое проявление агрессии
- изменяется речь: появляется сленг, упрощение, «наскальный язык» интернета, нецензурная брань
- снижается учебная и познавательная мотивация
- появляются проблемы в общении со сверстниками и родителями.

