ВЕНЕЦ

родительскаяшкола.рф

НАШИ ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ГАЛИНА ГЕОРГИЕВНА КУРНОСЁНОК

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «НАШИ ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ», ДИРЕКТОР АНО СМС «ВЕНЕЦ»

Памятка «Наши дети в интернете» предназначена для родителей, имеющих детей в возрасте до 7 лет с целью оказания им методической помощи в обучении детей законам и правилам нахождения в сети Интернет.

Памятка содержит рекомендации психолога, педагога, медиаюриста, специалиста в сфере новых медиа по темам «Дети и закон»; «Безопасный интернет»; «Дети и соцсети»; «Контакт с ребенком – подушка безопасности».

В конце памятки помещены контакты специалистов и профильных организаций.

При создании памятки были учтены предложения родителей, имеющих детей в возрасте до 7 лет и специалистов детских дошкольных учреждений, на базе которых проходило обучение участников проекта «Наши дети в Интернете».

Программа «Наши дети в Интернете» поможет родителям повысить собственной уровень медиаграмотности с целью обучения своих детей необходимым правилам и законам нахождения в Сети, а детям войти в мир Интернета уверенными пользователями.

За организацию работы по проекту благодарим руководство и родителей МБДОУ №3 (Региональной инновационной площадки) в лице заместителя заведующего по ВМР Вербицкой Ирины Борисовны, МБДОУ № 6 в лице заместителя заведующего по ВМР Цыгановой Натальи Владимировны, МБДОУ № 9 в лице заместителя заведующего по ВМР Мироновой Анны Викторовны.

Памятка издана на средства краевой субсидии.

Курносёнок Галина Георгиевна,
руководитель проекта «Наши дети в Интернете»,
директор АНО СМС «ВЕНЕЦ».

ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА СОЛОВЬЁВА

АДВОКАТ, КООРДИНАТОР ПРОЕКТОВ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ИНТЕРЕСОВ СЕМЬИ И НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ, СПЕЦИАЛИСТ ПРОЕКТА «НАШИ ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ»

ЗАКОН И СЕМЬЯ

Несмотря на то, что Интернет принято считать миром виртуальным, он регламентируется законами Российской Федерации, последствия нарушений которых весьма реальны! Наша цель - показать вам основные индикаторы правовых рисков, которые помогут ориентироваться в море нормативных актов, регулирующих Рунет, и избежать неприятных ситуаций, когда вы или ваш ребенок по неведению нарушили закон.

Дети могут не отдавать отчет своим высказываниям или розыгрышам («пранкам»), думая, что они дети и что за шутки в Интернете не наказывают. Между тем, такие невинные забавы могут оскорбить чью-то личность, вызвать массовые волнения или нанести другой серьезный вред. Принцип «родительской ответственности», закрепленный в статье 65 Семейного Кодекса, обязывает родителей нести финансовую ответственность за действия ребенка, который своим поведением причинил кому-то моральный или материальный ущерб. Кроме того, за ненадлежащее исполнение родительских обязанностей по воспитанию ребенка родители могут понести административную ответственность по ст. 5.35 КоАП РФ. Все это уже является практикой применения в судах, органах полиции и др. правоохранительных структурах.

Ознакомившись с нашими советами, вы так же будете знать свои права и права вашего ребенка, как пользователя он-лайн. Сможете применить их на практике и, в случае необходимости, защитить себя и своих детей.

ЧТО ВАМ НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ:

1. Информация делится на разрешенную (свободную в обороте), запрещенную и ограниченную возрастом пользователя.

Виды запрещенной информации частично содержатся в ст. 5 Закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», частично в ч. 6 ст.10 Закона «Об информации, информационных технологиях и защите информации», а так же в Кодексе «Об административных правонарушениях» и Уголовном Кодексе РФ, которые вводят ответственность за её распространение.

Ограниченная информация допускается к распространению только у определенных возрастных групп (подробно ст.ст. 6-10 Закона «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»). Такая информация должна содержать маркировку, из которой можно понять допустимый возраст потребителя информации. Не распространяйте запрещенную информацию, в том числе в виде перепостов чужих публикаций!

2. Общаясь в Сети, уважайте честь и достоинство других пользователей. Высказываясь как в прямом обращении к другому пользователю, так и обсуждая его в чатах, на форумах, в комментариях, не применяйте оскорбительные выражения, пренебрежительные сравнения, грубости, нецензурную брань. Нарушение этого требования закона влечет административную ответственность по ст.5.61 КоАП РФ «Оскорбление», а также последующее возмещение материального и морального ущерба, если пострадавшим будет заявлен иск.

3. Недопустимо распространение сведений о человеке, являющихся заведомо-ложными (клеветническими) и затрагивающими его репутацию и доброе имя. Это может стать поводом для возбуждения уголовного дела по ст.128.1 УК РФ. Пострадавшее лицо так же может заявить гражданский иск о возмещении причиненного морального и материального вреда.

4. Помните про неприкосновенность частной жизни. Сбор сведений о частной жизни, их дальнейшее обнародование без согласия лица, к которому они имеют отношение, не допустимы. К охране частной жизни относится и запрет использования изображений человека без его согласия. Если владелец аккаунта в социальных сетях ограничил возможность другим пользователям делиться его фотографиями (делать перепост), не копируйте и не распространяйте чужие изображения, так как за этим может последовать обоснованная претензия владельца. Использование изображений ребенка допустимо только с согласия родителей и иных законных представителей

Исключение: съемка в публичных местах, освещение общественно-значимых событий, платная сьемка в качестве модели.

5. Не плодите непроверенных слухов о событиях, имеющих общественное значение, ведь они могут оказаться «фейками». За распространение фейк-новостей предусмотрена административная ответственность в виде крупных штрафов.

6. Недопустимо глумление над символами государственной власти: гербом, флагом, гимном РФ. Помните, что публикации нацистской и др. запрещенной символики, оскорбление истории, памятников, символов Воинской Славы являются экстремизмом и могут повлечь ответственность вплоть до уголовной!

7. Уважайте религиозные чувства других людей. Не допустимы публикации и высказывания, выражающие неуважение к религиозным обрядам, духовным символам и местам богослужений, это влечет административную и уголовную ответственность.

Готовя эти советы, мы использовали наиболее часто встречающиеся правонарушения, совершаемые в Телекоммуникационной Сети. Законодательство значительно шире, оно может дополняться, меняться, но неизменным остается принцип добросовестного пользователя: «Веди себя в Интернете столь же прилично, что и в реальной жизни». Используя этот подход, вы минимизируете все правовые риски он-лайн присутствия и избежите негативных последствий!

СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА БРИЖАК

ДИРЕКТОР АНО «ЦЕНТР КОГНИТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ», СПЕЦИАЛИСТ ПРОЕКТА «НАШИ ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ»

ИНФОРМАЦИОННАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ И ТИПЫ УГРОЗ

ЧТО ТАКОЕ КИБЕРПРОСТРАНСТВО?

Киберпространство – это сложная среда, не существующая в физической форме, а возникающая в процессе взаимодействия человека, программных продуктов, интернета и устройств. В России общеупотребительно понятие информационной безопасности: защита информационных систем, информации и человеческого сознания от влияния ложной, деструктивной информации.

ТИПЫ УГРОЗ

Из-за разных взглядов на проблему безопасности страны не могут до конца договориться и гарантировать друг другу мирный интернет. Периодически они совершают кибератаки на информационные структуры друг друга, цель которых сбор политической, коммерческой информации, персональных данных Возможно, взаимные претензии стран друг к другу усадят их за стол переговоров.

Другой тип угроз – **кибертерроризм** – нацелен на подрыв экономической, информационной, культурной и психологической стабильности общества. Так, например, преступная группировка ИГИЛ создает на разных языках сайты, фильмы, пропагандирующие их идеологию. Аналогично продвигается средствами медиа субкультура хакеров. Снято большое количество художественных фильмов про хакеров, где они представляются героическими, невидимыми «робин гудами». Группировка Anonymous, создавая вокруг себя ореол «славы», через сайты, соцсети вербует в свои ряды новых адептов (это хорошо показано в х/ф «Хакер» (2016 г.)), используя поддельные аккаунты, ботов, чтобы создавать иллюзию массовости.

В психологии известна модель социального научения А. Бандуры, согласно которой человек обучается поведенческим навыкам через наблюдение за другими людьми, в т.ч. экранными героями, персонажами игр и мультфильмов. Если наблюдаемое поведение имеет положительное подкрепление и приводит к успеху в жизни, поощрению, получению богатства, любви, то большая часть наблюдателей с высокой вероятностью будут подражать ему. Поэтому, если в фильме преступное, хулиганское поведение получает одобрение, считайте, информационное воздействие состоялось.

Попробуйте с позиции социального научения проанализировать, например, мультфильм «Маша и медведь».

ГРУППА УЧЁНЫХ ИССЛЕДОВАЛА ЭТОТ МУЛЬТСЕРИАЛ И ЧТО ЖЕ ПОЛУЧИЛОСЬ?

Из 165 приверов поведения, демонстрируемых Машей, только:

22% положительное поведение, достойное для подражания

78% примеры нежелательного поведения для формирования ребёнка – непредсказуемые... Ребёнок, подросток в дальнейшем будет подражать такому поведению.

Именно популяризацией черного хакерства через художественные фильмы, youtube-каналы, сообщества объясняется разгул преступности в киберпространстве. Не стоит думать, что хакеры – это молодые, крепкие парни. Известны случаи, когда дети наносили серьезный ущерб обществу.

ВОПРОС ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Полученные с детства компьютерные знания к чему приведут: к развитию честной цельной личности или в идеологию, подобно Aninumous?

Во многом это будет зависеть от того, какие информационные продукты и в каком количестве они потребляли в раннем детстве. В этот период закладывается когнитивная карта личности, своего рода жизненный сценарий, на который в последующем будут накладываться все события жизни, мысли, чувства, эмоции. Все это будет проявляться в поведении, в принятии того или иного решения со знаком «+» или со знаком «–».

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ СВЯЗЬ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ

Одной из разновидностей киберпреступности является кибербуллинг (в нашем законодательстве такого понятия пока нет, оно сравнительно недавнее). По разным исследованиям, более 70% детей и подростков были участниками онлайн травли. В 40% случаев дети, которые были жертвами, сами становились агрессорами.

Исследования показывают, что вероятность подвергнуться кибербуллингу возрастает по мере увеличения времени пребывания в сети, из-за недостатка цифровой грамотности пользователей , своей жизни и выкладывания ее в соцсетях. Это явление называют синдромом упущенной выгоды, страх пропустить что-то важное. Причина в низком уровне удовлетворенностью жизнью, низкой самооценке. Менее подвержены кибербуллингу дети, у которых с родителями установлена здоровая эмоциональная связь. Подробнее об этом читайте в книге Г. Матэ и Г. Ньюфелда «Не упускайте своих детей».

Дети и подростки по-разному переживают опыт кибербуллинга. Все зависит от психики ребенка, его когнитивных особенностей, обстановки в семье, эмоциональной связи с родителями. Если вы видите, что ребенок стал вздрагивать после каждого сигнала телефона, замкнулся в себе, подавлен, раздражен – лучше обратиться к психологу. Кибербуллинг – это травма, а травму надо пережить, переработать с наименьшими потерями. Атаку кибербуллера можно остановить. Главное правило – не отвечать, не вступать в диалог, заблокировать пользователя. Не получив ответной реакции, агрессор ищет себе другой объект.

В качестве профилактики и снижения онлайн ненависти как для жертв кибербуллинга, так и агрессоров, рекомендую посмотреть х/ф "Кибер террор". Фильм вскрывает психологические нарывы общества: семейное эмоциональное неблагополучие, отчужденность детей от родителей и родителей от детей, низкую самооценку, желание утвердиться за счет другого, зависть, предательство, цифровую зависимость, т.е. целый комплекс системы ценностей, которые закладываются в семье в дошкольный период. Безусловно, лучше посмотреть этот фильм самому, а потом вместе с ребенком, обсудить его, проанализировать поведение героев. Такой способ работы с информацией любого вида развивает критическое мышление, делает его гибким и целостным.

ВРЕМЯ ДЛЯ САМОДИАГНОСТИКИ

Прежде чем смотреть и обсуждать фильм или обсуждать школьные, семейные дела, убедитесь, что вы сами в порядке: не раздражены, не беспокойны, находитесь на одной волне с ребенком, в вашей семье доверительные, эмоционально добрые отношения.

Используя модель транзактного анализа Э. Берна, проанализируйте, как обычно вы общаетесь и ведете себя с детьми, близкими, в коллективе, дома. Согласно этой модели, существуют 3 режима общения: родительский, взрослый и детский. Бескон-

фликтное общение происходит, когда мы общаемся в одной параллели, например, вы пришли домой и начинаете наставлять ребенка: сколько можно сидеть за компьютером, глаза испортишь и т.д. по тексту. Если ваш ребенок вторит вам с позиции ребенка: да, мама, извини, сейчас все сделаю, я так не буду - конфликта не будет. Но проблема в том, что дети считают себя взрослыми и, как правило, отвечают с позиции взрослого или раздраженного ребенка. Такое общение еще больше отдаляет близких друг от друга. На рис. 1 (источник: книга «Социальная инженерия и социальные хакеры» М. Кузнецова и И. Симдянова) представлены варианты конфликтного и бесконфликтного общения.

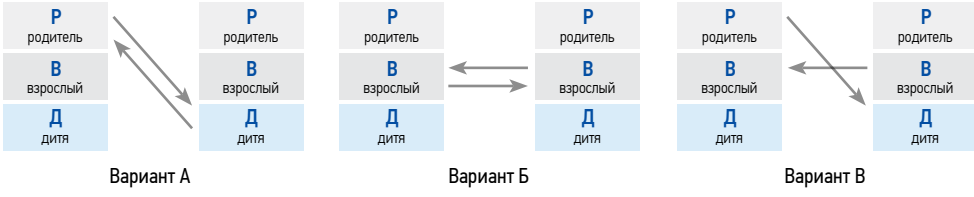
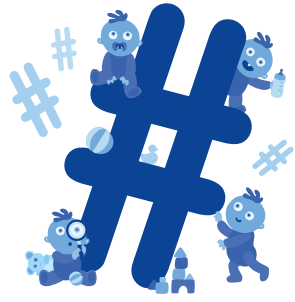


Рисунок 1. Варианты А, Б – способы неконфликтного общения, вариант В – конфликтное общение

Исследуйте свой способ общения и сделайте соответствующие выводы. Когда доверительный контакт с ребенком установлен, мы общаемся с ним из позиции взрослого к взрослому или любой другой параллельной позиции (можно обоим из позиции критикующего родителя), тогда есть смысл рассказать ребенку об интернет-угрозах и способах защиты от них, посмотреть и обсудить фильм.

А потом предложить ребенку на семейном совете разработать правила поведения в интернете. Выработанные и осмысленные лично, они повысят мотивацию ребенка к их соблюдению. Потом эти правила можно дополнить информацией из памятки эксперта. И важное постоянно повышать свой уровень осведомленности в сфере информационной безопасности. Мы проводим по данной теме онлайн семинары, планируем запустить онлайн курс. Следите за новостями на сайте www.brizhak.com



ПРОВЕРЬТЕ СВОЙ УРОВЕНЬ КИБЕРГРАМОТНОСТИ

перейдите по ссылке QR-кода

ПАМЯТКА.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ИНФОРМАЦИОННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ

КИБЕРПРОСТРАНСТВО

Это сложная среда, где взаимодействуют люди и технологии. Как в других средах существуют опасности, так и киберпространство «населяют» хорошие, добрые люди и нехорошие преступники и мошенники. Чтобы нормально функционировать в этом пространстве, надо знать, как оно устроено и по каким правилам существует. Разработать свой кодекс чести для существования в таком сложном пространстве.

ПАРОЛИ

Раз в месяц меняйте пароль e-mail, аккаунтов в соцсетях, в банковских приложениях. Важно! Пароли должны быть разными, сложными, содержать цифры и буквы разного регистра. Зарубежные компании по кибербезопасности предлагают использовать парольные фразы для лучшего запоминания и сложности подбора (брутфорс). Проявите фантазию, создайте уникальный пароль!

ПРИЛОЖЕНИЯ

Используйте только проверенные (предварительно погуглите о них информацию). Мобильные приложения очень уязвимы и количество атак на них стремительно растет. Специалисты рекомендуют использовать только самые необходимые. С осторожностью относитесь к бесплатным продуктам.

КОМПАС

Формируйте целостное понимание мира, изучайте, укрепляйтесь в традиционных ценностях. Они компас, который поможет принять важные решения и ответить на вопросы: кто я, для чего я живу, в чем смысл жизни.

ЗАКОН БУМЕРАНГА

И в соцсетях действует закон бумеранга: посеянная ненависть, насмешка, оскорбление, обесценивание другого могут вернуться к вам и сильно ранить душу.

ПРАВИЛО 3-Х ИСТОЧНИКОВ

Прежде, чем доверять информации, проверьте ее как минимум в трех открытых источниках: на официальных и других сайтах.

МЫШЛЕНИЕ

Формируйте гибкое, критическое мышление. От информационного потребления переходите к рассуждениям.

КТО? ЧТО? ДЛЯ ЧЕГО?

Прежде, чем поверить информации на сайте или вступить в группу, ответьте себе на вопрос: к чему призывает, за что выступает данная группа или сайт.

ЧЕЛОВЕК ИЛИ БОТ

Прежде, чем принять приглашение дружить, исследуйте аккаунт предполагаемого друга. Если аккаунт «неживой» (нет фото, ленты постов), не добавляйте его в друзья: вероятно, это бот.

ПСИХИКА

Улучшайте свои эмоциональные связи: они как соединительная ткань поддерживают и укрепляют вашу психику, делают ее гибче и адаптивнее.

ЭССЕ

Сделайте упражнение: напишите эссе (небольшое сочинение) на тему «Как я вижу себя через 10-20 лет. Составьте жизненный план и периодически по нему сверяйтесь, корректируя по необходимости.

ПЛАН

Задайте себе вопросы: что я должен сделать, чтобы достигнуть желаемой цели? Что мне мешает ее достигнуть? Что нужно сделать, чтобы минимизировать помехи? Составьте детальный план развития и следуйте ему*.

* Практика показывает, что упражнения «Эссе» и «План» одинаково полезны для детей и для взрослых, помогают наладить контакт друг с другом при соблюдении конструктивного диалога по Э.Берну.

СОВЕТ:
живите смело, свободно и грамотно используя современные технологии.

МАЙЯ АЛЕКСАНДРОВНА ШАЛУНОВА

РУКОВОДИТЕЛЬ ПРОЕКТА «БЕЗОПАНЫЙ ИНТЕРНЕТ» В ПРИМОРСКОМ КРАЕ, СПЕЦИАЛИСТ ПРОЕКТА «НАШИ ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ»

ДЕТИ В СОЦСЕТИ

Проникновение Интернета в жизнь ребенка дошкольного и младшего школьного возраста:

54%	**43%**
детей в возрасте 4-6 лет уже есть свой смартфон или планшет	детей в младшей школе уже есть страница в соцсетях

Данные, которые раскрывают о себе в Интернете дети: номер школы, город, родственные связи, номер телефона, личные фото и видео.

Самые популярные среди дошкольников и младшеклассников интернет-ресурсы: «Youtube», «TikTok» и «ВКонтакте». Самый популярный контент – видеоролики, самый популярный формат общения – смайлы и стикеры.

ОТНОШЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

Взрослые сами активно приучают детей к гаджетам. Мобильное устройство родители чаще всего дают ребенку впервые в 3 года, а 92% родителей детей в возрасте 4-6 лет используют девайсы для обучения/развития ребенка. Почти половина родителей часто используют мобильные устройства в поездке, чтобы занять ребенка.

При этом, по словам родителей, только на трети устройств, которыми пользуются их дети, вне зависимости от их типа, настроена функция родительского контроля.

Более 80% родителей детей в возрасте 4-6 лет ограничивают время пребывания ребенка в Интернете. И это абсолютно правильно! По мнению специалистов, ребенок в дошкольном возрасте должен проводить в Сети не более 1 часа в день, а ребенок младшего школьного возраста – не более 1,5 часов в день. В противном случае страдает не только физическое, но и психологическое здоровье малыша.

ПОДРОБНАЯ КЛАССИФИКАЦИЯ ИНТЕРНЕТ-УГРОЗ, С КОТОРЫМИ МОЖЕТ СТОЛКНУТЬСЯ РЕБЁНОК ЛЮБОГО ВОЗРАСТА В СЕТИ:

- **Пагубные привычки:** пропаганда алкоголизма, табакокурения, продажа табака и курительных устройств (вейпы), пропаганда и продажа наркотических веществ, втягивание несовершеннолетних в распространение наркотиков, игромания, зависимость от гаджетов, интернет-зависимость.
- **Сексуальные девиации:** пропаганда педофилии и деятельность педофилов, пропаганда гомосексуализма, пропаганда половой распущенности, груминг, секстинг, распространение и продажа порнографии (в том числе детской).
- **Психологическое и физическое насилие:** кибербуллинг, киберсталкинг, пропаганда насилия и подталкивание к нему, пропаганда суицидов и подталкивание к их совершению.
- **Призывы против законов разума и государства:** популяризация девиантного поведения (в том числе опасных для физического и психического чужого и своего здоровья экспериментов, челленджей, лайфков), популяризация противоправного поведения, героизация и романтизация преступного мира (движение А.У.Е.).
- **Секты:** втягивание в деятельность деструктивных и тоталитарных сект (религиозных, экономических и т.д.).
- **Экстремизм и терроризм:** пропаганда экстремистских и террористических идей, втягивание в деятельность экстремистских и террористических организаций.

- **Киберпреступность:** незаконное использование и распространение персональных данных, фишинг, мошенничества, кардинг, зарабатывание на детях (посредством онлайн-игр и мобильных приложений.
- **Идеологическая диверсия:** системная фоновая работа по разрушению и дискредитации традиционных (опорных) ценностей (основы традиционных религий, институт семьи, важнейшие для нашей страны исторические события).

Особое внимание необходимо уделить опасности, исходящей от незнакомых взрослых, среди которых могут оказаться и педофилы. Так, по результатам анализа обращений на горячую линию «Сдай педофила» в 2019 году, более 80% случаев сексуальных преступлений в отношении несовершеннолетних совершались в Интернете. При этом 16% обращений касались преступных действий в отношении детей в возрасте до 7 лет!

ЧЕМУ НУЖНО В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ НАУЧИТЬ РЕБЁНКА

Объясните ребенку, что ни в коем случае нельзя размещать свои персональные данные в Сети и не распространять лишнюю информацию о себе через Интернет даже в личных сообщениях. В том числе на видеосервисах типа «TikTok» или «Like». Открытые данные, в том числе личные фото и видео, могут использовать злоумышленники. А если страничка в соцсети будет взломана, информация из приватных переписок окажется общедоступной.

Если у ребенка уже есть аккаунт в социальной сети, необходимо настроить для его странички двухфакторную аутентификацию, привязав к телефону родителей. Кроме того, важно закрыть доступ на страницу ребенка для не друзей и ограничить от не друзей прием сообщений. В противном случае малыш даже в раннем возрасте может подвергнуться деструктивному воздействию.

Следует внимательно следить за тем, кто состоит у ребенка в друзьях в соцсети. И, конечно, объяснить, что добавлять себе в друзья незнакомых в реальной жизни людей нельзя. В противном случае злоумышленники смогут использовать различные схемы психологического давления и шантажа ребенка, получив доступ к приватному общению с ним.

Ребенок должен понимать, что не стоит совершать в Интернете действия, которые он бы не стал совершать в реальной жизни. Важно четко объяснить, что Интернет – это такой же реальный мир, как и в оффлайне, и здесь тоже есть свои правила, которые нужно соблюдать для собственной безопасности.

ЧЕМУ ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ САМИМ ВЗРОСЛЫМ

Быть другом для своих детей не только в реальной жизни, но и в соцсетях, знать о том, что делает ребенок в Интернете, когда вы не находитесь рядом. Важно смотреть и обсуждать интернет-контент вместе с детьми, формируя у них критическое мышление и правильные критерии выбора медиапродуктов для обучения и развлечения. Вместе с тем, ребенок должен чувствовать, что в любой непонятной или неприятной ситуации ему всегда можно спросить совета или помощи у своих родных и близких, которые всегда будут на его стороне и окажут поддержку.

Все время учиться и развиваться, стараясь узнать больше о цифровом мире, в котором живут современные дети, чтобы лучше их понимать. Ведь чем взрослее ребенок, тем больше проникает в его жизни Интернет, а значит и большее количество сетевых угроз, которым надо уметь противодействовать. Для этой цели пригодятся сайты www.kids.kaspersky.ru/ и www.родительскаяшкола.рф, а также книги: Мария Наместникова, «Информационная безопасность, или на расстоянии одного вируса» и Анна Левченко, «Дети онлайн: опасности в Сети».

Соблюдать элементарные правила цифровой гигиены: чистить кэш-браузера; не размещать личные данные своих детей, включая фото, в открытом сетевом доступе; следить за качеством собственных групп и подписок и т.д. Например, фотографии вашего малыша, которые любому нормальному человеку кажутся невинными, у преступников, особенно с психологическими отклонениями, могут вызвать нездоровую реакцию, а также желание поделиться фото вашего ребенка на сторонних сайтах. В лучшем случае красивые фотографии вашего сына или дочери могут оказаться в рекламном портфолио какого-нибудь не соблюдающего закон фотографа или на сайте недобросовестной коммерческой компании.

Интернет – это не только источник угроз, но и огромное пространство возможностей для полноценного развития вашего ребенка и становления его как личности в современном мире, который без цифровых инструментов представить уже невозможно. Установите для своего малыша безопасный образовательный браузер «Гогуль» (гогуль.рф) – изучайте проверенные специалистами или лично вами материалы вместе с ребенком здесь или на других ресурсах. И пусть ваш совместный интернет-серфинг будет не только безопасным, но также полезным и радостным!

При создании материала использованы результаты исследований ФОМ, ВЦИОМ, «Лаборатории Касперского», социальной сети «ВКонтакте», компаний «Google», «Ipsos».

ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА ЛОСОВА

ВРАЧ-ПЕДИАТР, ПСИХОЛОГ,, ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ, СПЕЦИАЛИСТ ПРОЕКТА «НАШИ ДЕТИ В ИНТЕРНЕТЕ»

КОНТАКТ С РЕБЕНКОМ – ПОДУШКА БЕЗОПАСНОСТИ

Задача родителей, окружающих взрослых (бабушек, дедушек, воспитателей, руководителей) научить ребенка понимать себя, справляться с возникающими трудностями, проявлять свои способности и возможности. Ребенок становится человеком только благодаря взрослому, а не экрану монитора. Заменяя свое общение с ребенком гаджетом, мы формируем у него эмоциональный дефицит и гиперстимулируем область мозга, которая отвечает за зрительное восприятие, что приводит к тревожности, агрессии, нервозности.

Очень часто родители, чтобы освободить свое личное время, вместо живого общения с ребенком подсовывают ему гаджет. Это крайне опасно, так как в будущем высшим авторитетом для ребенка будете точно не вы.

Ребёнок – это не маленький взрослый. Психические функции мозга у него только развиваются и формируются, а мы, взрослые, ему помогаем в этом. От нашей реакции на их проявление чувств и эмоций зависит, как они научатся распознавать и управлять своими чувствами и эмоциями.

Для того, чтобы взрослым лучше разбираться в потребностях и возможностях ребенка, нужно знать периоды психического развития.

ПЕРИОДИЗАЦИЯ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ПО Д.Б. ЭЛЬКОНИНУ

Возрастной период	**Ведущая деятельность**	**На что направлена познавательная деятельность**	**Какая сфера психики преимущественно развивается**	**Новообразования возраста**
Младенческий (0-1 г.)	Непосредственное – эмоциональное общение	На создание отношений	Личностная (потребностно-мотивационная)	Потребность в общении. Эмоциональные отношения
Раннее детство (1-3 г.)	Предметно-манипулятивная деятельность	На познание предмета	Познавательные процессы	Речь и наглядно действенное мышление
Дошкольный возраст (3-7 лет)	Ролевая игра	На познание отношений	Личностная (потребностно-мотивационная)	Потребность в общественно значимой и общественно полезной деятельности
Младший школьный (7-11 лет)	Учение	На познание начальных наук	Интеллектуально- познавательная	Производительность, внутренний план действий, самоконтроль, рефлексия

Подростковый (11-15 лет)	Деятельность общения в процессе обучения, в организационно-трудовой деятельности	На познание системы отношения в разных ситуациях	Личностная (потребностно-мотивационная)	Стремление к взрослости, самооценка, подчинение нормам коллективной жизни
Старший взрослый возраст (15-17 лет)	Учебно–профессиональная	На познание профессий	Познавательная	Мировоззрение профессиональные интересы

К 7 годам у ребенка развито правое полушарие (образное мышление), а левое (абстрактно-логическое) актуализируется только к 9 годам. В связи с этим обучение дошкольников и младших школьников должно проходить естественным для них правополушарным способом — через творчество, образы, положительные эмоции, движение, пространство, ритм, сенсорные ощущения.

При рождении миндалевидная железа (Amygdala – место эмоций) более развита, чем лобные доли, которые занимаются рассуждениями. Младенцам более свойственно показать свои эмоции, а не управлять ими. Это объясняет, почему дети часто реагируют на ситуации со слезами. Это же объясняет то, почему так важно развивать эмоциональную сферу малыша и его органы чувств, а не заниматься преждевременным развитием интеллекта.

Наиболее прочные нейронные связи – это связи, которые возникают в обоих полушариях. Ползание – наиболее эффективный путь к синхронизации обоих полушарий. Позже с ним может сравниться игра на музыкальных инструментах и плавание.

Во время физических упражнений в гиппокампе образуются новые нервные клетки. Исследования показали, что во время физических упражнений ускоряются химические реакции и гиппокампе и в передней части мозга, отвечающей за овладение когнитивными навыками.

Если с ребенком не общаться первые два-три года жизни это приведет к тяжелому недоразвитию на протяжении всей его жизни.

У детей игроманов деградируют лобные части мозга, отвечающие за контроль над поведением, долговременной памятью и воображением.

Зона Брока и зона Вернике – это две области головного мозга, отвечающие за развитие речи. Несмотря на то, что зона Брока показывает активность ближе к 12 месяцам (и до этого не стоит воспринимать «мамамамама» как первое слово), на воспроизведение речи можно и нужно влиять с самого рождения, общаясь с ребенком, исполняя ему песенки, читая сказки, озвучивая его настроение и чувства, отвечая на его гуление.

Из эксперимента, проведенного учеными, в котором участвовали девять младенцев. Одним из них мама сама читала текст, а другие слушали аудио с текстом в мамином исполнении. Через 6 месяцев те дети, которые слушали живую мамину речь, могли различать звуки, а те, кто слушал запись – нет. Вывод: только человеческая реальная речь формирует у ребенка восприятие и распознавание речи и в дальнейшем ее воспроизведение.

В первые 12 месяцев жизни наиболее активно нейронные связи способны формироваться в областях мозга, которые отвечают за физическое развитие, речь и эмоциональное развитие. И, напротив, области мозга, отвечающие за логическое мышление, проходят стадию «доразвития», поэтому в первый год практически неактивны.

С момента, когда ребенок начинает ползать и до 7 лет, у ребенка активно развиваются сенсорные анализаторы, поэтому в это время важна частая смена деятельности.

В 7 лет у ребенка хорошо развита только «внешняя» речь, поэтому он мыслит в буквальном смысле вслух. Читать и мыслить ему необходимо вслух до тех пор, пока не будет развита «внутренняя» речь. Перевод мыслей в письменную речь — это еще более сложный процесс, поэтому его не нужно форсировать. Всему свое время.

СХЕМА ЭТАПОВ РАЗВИТИЯ КОРЫ БОЛЬШИХ ПОЛУШАРИЙ В ПОСТНАТАЛЬНЫЙ ПЕРИОД, РАЗРАБОТАННАЯ К. ХАННАФОРД (ДОКТОР НЕЙРОФИЗИОЛОГИИ):

Возраст	Этапы развития области головного мозга	Функции
от зачатия до 15 мес.	Стволовые структуры	Основные потребности выживания — питание, укрытие, защита, безопасность. Сенсорное развитие вестибулярного аппарата, слуха, тактильных ощущений, обоняния, вкуса, зрения
15 мес. – 4,5 г.	Лимбическая система	Развитие эмоциональной и речевой сферы, воображения, памяти, овладение грубыми моторными навыками
4,5 – 7 лет	Правое (образное) полушарие	Обработка в мозге целостной картины на основе образов, движения, ритма, эмоций, интуиции, внешней речи, интегрированного мышления
7 – 9 лет	Левое (логическое) полушарие	Детальная и линейная обработка информации, совершенствование навыков речи, чтения и письма, счета, рисования, танцевальных, восприятия музыки, моторики рук
8 лет	Лобная доля (отвечает за внимание)	Совершенствование навыков тонкой моторики, становление внутренней речи, контроль социального поведения. Развитие и координация движений глаз: слежение и фокусирование
9 – 12 лет	Мозолистое тело и миелинизация	Комплексная обработка информации всем мозгом
12 – 16 лет	Гормональный всплеск	Формирование знаний о себе, своем теле. Уяснение значимости жизни, появление общественных интересов
16 – 21 год	Целостная система интеллекта и тела	Планирование будущего, анализ новых идей и возможностей
21 год и далее	Интенсивный скачок в развитии нервной сети лобных долей	Развитие системного мышления, уяснение причинных связей высшего уровня, совершенствование эмоций (альтруизм, любовь, сочувствие) и тонких моторных навыков

Развитие головного мозга запрограммировано генетически: в определенной последовательности на каждом этапе развития созревают определенные структуры.

Сначала формируются отделы, отвечающие за органы чувств, движения и эмоции, за восприятие пространства и ритма, за обеспечение энергией только-только развивающейся памяти, внимания, мышления. И только затем те отделы, которые обеспечивают сложные функции контроля и речи, способность к чтению и письму. При этом длительность каждого этапа и срок перехода к следующему жестко регламентированы объективными нейробиологическими законами.

Игры, в которые играют дети на гаджетах, не всегда соответствуют их возрасту и психо-эмоциональному развитию, а это влияет на ЦНС (центральную нервную систему) и может привести к излишнему возбуждению, раздражительности, агрессивности. Также не стоит забывать и о нарушение осанки, недоразвитие мелкой моторики, ухудшение зрения и зрительного восприятия в целом. При планшетных играх развитие речи не происходит – ребёнок поглощён видеорядом, а попытка с ним заговорить и отвлечь вызывает только негативную реакцию.

Кроме того, есть риск развития «клипового мышления». Это особенность восприятия окружающего мира через короткие, яркие и часто сменяющиеся образы. Визуальный ряд предоставляет больше информации, чем речь или текст, но и запоминается такая информация хуже и недолговечнее. У ребёнка не формируется способность анализировать и обрабатывать информацию, не развивается память и способность к восприятию устной речи. Если в дошкольном возрасте не обратить на это внимания, то в процессе учёбы у ребёнка возникнет масса проблем:

- снижение уровня успеваемости и коэффициента усвоения знаний (быстрое забывание полученной информации, неумение воспринимать информацию на слух),
- неспособность углубиться в изучение предмета (привычное поверхностное восприятие информации),
- невозможность осилить классические произведения литературы (слишком большой объём информации, предоставленный не в видео, а в текстовом варианте).

По данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) за последние 20 лет (1996-2016гг.) количество детей с нарушением и недоразвитием речи увеличилось с 4% до 32%.

ПОЧЕМУ ПЛАНШЕТ ИЛИ СМАРТФОН ДОЛЖНЫ БЫТЬ ПОД КОНТРОЛЕМ ВЗРОСЛЫХ ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ?

При их использовании мы наклоняем голову вниз, что вызывает напряжение мышц шеи, а это, в свою очередь, приводит к головным болям, ощущению переутомления. Возникает дополнительная нагрузка на глазное яблоко, которое к 7 годам сформировано только на 80%, а полностью формируется лишь к 12-14 годам – следовательно, есть риск раннего ухудшения зрения и осанки (сутулость, сколиоз). Если ребёнок сам контролирует процесс просмотра с помощью сенсорного экрана или кнопок, это вызывает ещё и привыкание, а далее – зависимость.

Детям до 10-12 лет рекомендован просмотр только с экрана ТВ – сидя, изображение на уровне глаз, на расстоянии не менее 2 метров (в зависимости от размера экрана – чем он больше, тем больше расстояние). Если это монитор компьютера (но ни в коем случае не планшет или смартфон), то расстояние должно быть не менее 50 см.

Если «поймать» момент, когда ребёнок ещё не достиг степени зависимости, при которой отказ от компьютерных или планшетных (телефонных) игр вызывает резкие смены настроения, истерику, поведение, не соответствующее конкретной ситуации, то можно попробовать исправить ситуацию. Не стоит резко убирать гаджет с категорическим «нельзя», чтобы не спровоцировать нервные срывы (а есть риск и такого развития событий), а стоит постепенно сокращать время его использования.

Следует всегда предлагать замену занятию, в котором вы хотите ограничить малыша. Строгий запрет может спровоцировать обратную реакцию. Не стоит скандалить, повышая голос, но и не приучать ребёнка манипулировать взрослыми путём истерик. Если ситуация выходит из-под контроля и родители понимают, что не справляются с ней самостоятельно, не травмируя ребёнка, стоит обратиться за советом к психологу.

Как сформировать критическое мышление? Задавайте детям вопросы и слушайте ответы, рассуждайте с ними.

Взрослый создает ребёнку условия обитания и устанавливает правила, соответственно возрасту ребёнка, традициям, семейным ценностям, морали общества. Самая важная функция родителя после обеспечения жизненно необходимых потребностей (питание, дыхание, физическое здоровье) – обеспечение безопасности.

ПРАВИЛА ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ

- **Больше самостоятельности.** Не делайте за него то, что он может уже делать сам (держать ложку, пить из кружки, завязывать шнурки, застегивать пуговицы, делать домашнюю работу, собирать портфель, рисовать рисунки, делать подарки).
- **Чаще задавайте им вопросы.** (Почему так произошло? Что нужно делать? Как выйти из этой ситуации?) Не предлагайте им готовые решения. Рассуждайте с ними вместе. Слушайте их ответы и ищите в них оригинальное решение. Исключения составляют опасные для жизни ситуации, когда только вы знаете в данный момент действовать исходя из опыта.
- **Хвалите детей за конкретные действия**, озвучивая им их качества, которые они при этом проявляют (заботливый, внимательный, добрый, сильный, смелый, чуткий, радостный, изобретательный...).

- **Напишите правила вашей семьи**, обсудите их, объясните, что они нужны для их безопасности и общего удобства (по аналогии с правилами дорожного движения). Игры по правилам (дворовые, настольные) учат детей без проблем принимать разные правила социума. Можно придумывать свои семейные игры с правилами.
- **Взаимодействуйте** (ты бы мне очень помог, если бы сделал это..., давай ты сделаешь это, а я это, а потом мы вместе займемся любимым делом).
- **Семейные традиции объединяют** (вместе лепим пельмени, ходим на рыбалку, пишем поздравления ....).
- **Устанавливайте чёткие цели.**
- **Не будьте нравоучительными и занудливыми.** Эффективнее будет рассказать о своих чувствах и отношении к данной ситуации, поступку, действию.

ДИСЦИПЛИНА

- **Действуйте заодно** (родители и воспитатели должны быть едины во взглядах на воспитание и методах, чтоб ребенок мог на это опереться, разногласие у взрослых в этом вопросе формирует у ребенка неустойчивость и способность манипулировать).
- **Смотрите на проступок как на ошибку**, которую можно исправить (тогда исчезнет наказание).
- **Будьте последовательны.** Если что-то запретили, идите до конца, что бы не происходило. Но если понимаете, что можно разрешить, объясните почему, что изменил в своем поведении ребенок, что вам позволило изменить свое решение.
- **Строгость нужна не всегда.** В некоторых сложных ситуациях ребенку бывает очень трудно и ему важна ваша поддержка. Сообщите ему, что понимаете, как ему сейчас сложно, что вы любите его, и вы вместе с ним пройдете эту сложную и неприятную ситуацию. Ему это очень важно.
- **Не обобщайте** (говорите всегда о конкретном случае, поступке).
- **Вы должны быть сильнее своих негативных эмоций** (сначала приводим себя в равновесие, затем разговариваем с ребенком. Для этого садимся на стул, пьем стакан воды, делаем вдох выдох. Задаем себе вопрос: кто из нас взрослый?)
- **Ошиблись – признайтесь** (тем самым вы учите ребенка исправлять свои ошибки и быть уверенным в себе).

Уважаемые родители, вы очень нужны своим детям, они, безусловно, любят ВАС. И в ваших силах помочь им вырасти здоровыми, талантливыми и счастливыми.

ПОЛЕЗНЫЕ КОНТАКТЫ:

РОСКОМАНАДЗОР	25.rkn.gov.ru
РОСПОТРЕБНАДЗОР	25.rospotrebnadzor.ru
УМВД ПО ПРИМОРСКОМУ КРАЮ	25.мвд.рф
ЛАБОРАТОРИЯ КАСПЕРСКОГО	kids.kaspersky.ru
АНО СМС «ВЕНЕЦ»	родительскаяшкола.рф

ТЕЛЕФОНЫ СПЕЦИАЛИСТОВ

КУРНОСЁНОК ГАЛИНА ГЕОРГИЕВНА

руководитель проекта «Родительская школа. Информационная безопасность семьи» в Приморском крае

+7 914 790 81 17

ШАЛУНОВА МАЙЯ АЛЕКСАНДРОВНА

руководитель проекта «Безопасный Интернет» в Приморском крае, специалист проекта «Наши дети в Интернете»

+7 966 293 95 35

ЛОСОВА ОКСАНА ВЛАДИМИРОВНА

врач-педиатр, психолог, педагог-психолог, специалист проекта «наши дети в Интернете»

+7 908 442 43 16

БРИЖАК СВЕТЛАНА НИКОЛАЕВНА

директор директор АНО «Центр когнитивной психологии», специалист проекта «Наши дети в Интернете»

+7 914 654 93 37

СОЛОВЬЁВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА

адвокат, координатор проектов в сфере защиты интересов семьи и несовершеннолетних, специалист проекта «Наши дети в Интернете»

+7 902 480 92 92