БЕЗОПАСНОСТЬ ПОДРОСТКОВ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Занятие для родителей

учащихся VІ класса,3-я четверть

А.А. Лемешева,

заместитель директора по воспитательной работе

ГУО «Тетеринская средняя школа

Круглянского района»

**Цель:** создание условий для формирования компетентности родителей в пользовании Интернетом для обеспечения безопасного поведения детей и подростков.

**Задачи:** познакомить родителей с существующими угрозами виртуальной сети;

сформировать у родителей представление о путях преодоления интернет-зависимости у подростков и правилах медиабезопасности;

дать родителям практические советы по созданию родительского контроля за действиями детей в сети Интернет.

**Ожидаемые результаты:** привлечение внимания родителей к проблеме безопасного поведения детей и подростков в сети Интернет.

**Предварительная подготовка:**

изготовить приглашения для родителей;

разработать тест, рекомендации «Как избежать интернет-зависимости»;

подготовить презентацию, раздаточный материал (конверты «+;-», «Советы дня»; таблицы для работы в парах;

подобрать цитаты, рисунки по теме занятия.

**Оборудование:** мультиборд

**Форма организации:** семинар-практикум.

**Методы и приёмы:** «Открытый микрофон»**,** «Опасный угол», «Работа в парах», рисунок-метафора «Ромашка»,«Облако слов».

**Участники:** родители учащихся 6 класса, классный руководитель, педагог-психолог

**Вопросы для обсуждения:**

Развитие психологической интернет-зависимости.

Виды виртуальных угроз.

Как научить избегать опасностей в сети интернет?

**Ход занятия**

**Вступительное слово классного руководителя. Сообщение темы разговора. Постановка цели и задач занятия**

Классная доска оформлена цитатами:

*«Чем больше у ребенка психологических барьеров в повседневной реальной жизни, тем быстрее и глубже он погрузится в виртуальную реальность» В.В. Барцалкина*

*Если долго смотреть в монитор компьютера – в какой-то момент он начинает смотреть на вас. Афоризм*

*Нас в детстве не могли загнать домой, чтоб хотя бы поели. Теперь детей не могут выгнать на улицу, чтоб хотя бы подышали.*

На столах лежат вырезанные из белой бумаги фигуры в форме цветов (ромашек), конверты с заданиями, анкеты, памятки и рекомендации.

**Классный руководитель:**

Уважаемые родители! Я приветствую вас на очередном занятии родительского университета и надеюсь, что наша встреча будет полезной и интересной. Желаю всем активной и плодотворной работы.

**Мотивационный этап. Методический приём: рисунок-метафора «Ромашка»**

Перед каждым из вас на столе лежит цветок. Представьте себе, что вы сегодня садовники и все, что у вас есть, – это этот хрупкий цветок. Ваша цель – вырастить его и не дать ему завянуть, вы должны поддерживать его и ухаживать. Именно этот цветок приносит в вашу жизнь радость, тепло, надежду и придает ей главный смысл. С помощью «облака слов» *(слайд 1)* на лепестках цветка напишите слова, которые помогут вам достичь цели. («облако слов»: забота, внимание, любовь, безопасность, защита).

Как вы уже, наверное, догадались цветы – это наши дети, а садовники – это родители и именно от них, зависит каким будет в жизни ребенок. Будет ли он успешным, здоровым зависит от условий, которые создадут родители для своего ребенка. Сегодня мы поговорим об одном из важнейших условий для жизни ребенка – создании безопасной среды.

С раннего детства мы учим детей видеть и избегать опасностей. Легко объяснить и научить, как избежать видимых, очевидных угроз. Соблюдение правил пожарной безопасности, правил дорожного движения, поведения в быту - понятны и определимы ребятами. Гораздо сложнее научить определять скрытые угрозы. Именно о них сегодня мы поговорим, поучимся справляться сами и научим этому наших детей. Тема нашего занятия «Безопасность подростков в сети Интернет» (слайд 2).

**Методический приём «Открытый микрофон»**

Как вы думаете, важна ли это тема и почему? Интернет-общение в жизни ребенка – это хорошо или плохо? Сколько и как должен общаться ребенок в Интернете? Нужно ли ограничивать общение детей в сети? Важно ли прививать этические понятия ребенку по отношению к общению в Интернете? Какие интернет-риски существуют и как уберечь ребёнка от опасностей в сетях? На эти и другие вопросы мы постараемся сегодня дать ответы. (Ответы родителей).

Мы с вами живем в непростой, но очень увлекательный век, век цифровых инноваций и господства всезнающей, все умеющей, все дозволяющей Сети. В современном мире Интернет является неотъемлемой частью жизни. Дети как прогрессивная часть общества не стали исключением, ежедневно практически сто процентов учащихся используют сеть в качестве развлечений, учебы, общения и т.д. Современные дети совсем по-другому смотрят на организацию досуга. Сегодня главное развлечение для ребенка – гаджет подключенный к сети Интернет. Интернет стал необходимой принадлежностью всех учреждений, прочно вошел в наш быт.

С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации. Кроме того, ребенок теперь сам учится добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым источником для образования. Однако с другой стороны - все ли так безоблачно? Что же такое виртуальная реальность? В чем её плюсы и минусы? Какие возможности она предоставляет подросткам и в чем её опасность? Предлагаю определить плюсы и минусы пользования компьютером и Сетью Интернет. [1]

**Методический приём «Работа в парах».**

Необходимо из представленного конверта (+;-) распределить на две группы положительные и отрицательные стороны виртуальной реальности.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **И** | Возможность совершать интересные путешествия по всему миру | Переизбыток негативной информации, влияющей на психику детей |
| **Н** | Новые знакомства, расширение круга общения | Встреча опасных людей, групп подобной «Синий кит» |
| **Т** | Позволяет приобрети необходимый товар не выходя из дома | Бездумная трата времени |
| **Е** | Расширяет кругозор(спектакли, музеи, фильмы) | Влияет на здоровье (зрение, малоподвижный образ жизни, осанка и т.д.) |
| **Р** | Организация досуга (игры, музыка, чтение книг) | Лишает живого общения, делает людей одинокими |
| **Н** | Позволяет стать онлайн участником любых массовых мероприятий | Поведение в Интернете порождает подобное поведение в жизни. (Потребление, а не созидание) |
| **Е** | Эффективный тренажер для развития памяти и логики | Интернет-зависимость |
| **Т** | Возможность сохранение большого количества личной информации | Доступность личных данных для злоумышленников |

(Слайд 3) Как видите, плюсов оказалось достаточно много, но и минусы вы не оставили без внимания. Интернет может быть и опасным. Угроза бесконтрольных «путешествий» по его страницам может обернуться трагедией в реальной жизни. Наша задача научить детей анализировать и критически воспринимать поступающую информацию, знать и понимать то, какие опасности подстерегают их в сети и как их избежать.

Можно ли заболеть Интернетом? Психологи и врачи говорят: «Да, можно»

**Мини-лекция педагога-психолога**

Общение по Интернету не проходит даром, ни для взрослых, ни для детей. В Сети человек чувствует себя спокойнее: ему не надо думать о внешности, манерах, культуре. Справедливо отмечают, что для кого-то это место отдыха, место, куда можно сбежать от реальной жизни. Здесь можно сказать все, что вздумается, не заботясь об ответственности.

Игры-симуляторы, приложения привлекают своей массовостью. Одновременно в игре может находиться несколько сотен участников, знакомых и тех, кого совсем не знаешь. Играя в компьютерные игры, может быть, не проиграешь состояние, однако есть угроза очень просто и быстро «проиграть» свой разум.

Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека. Увеличение времени, проведенного в он-лайн, оттесняет события в реальной жизни на второй план.

Сеть не вызывает физиологической зависимости, но вызывает психологическую, особенно у детей и подростков. Родители не всегда готовы к вопросам современных детей. Появилось много новой информации. В такой ситуации самым знающим и оперативным, готовым дать ответ на любой вопрос, становится компьютер. Постепенно ребёнок привыкает к своему молчаливому, но очень эрудированному собеседнику. Начинает согласовывать с ним свои потребности, желания, представления. Начинает жить в новом, компьютерном мире, в новой, виртуальной реальности. Перестаёт замечать уникальные возможности, которые даёт каждому из нас повседневная жизнь.

Именно так формируется компьютерная зависимость - «пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми» (А.Л. Венгер) – игровая зависимость, зависимость от социальных сетей.

Компьютер сам притягивает, «выбирает» человека и начинает управлять его эмоциями, мыслями, поступками. Виртуальная реальность создаёт представление о реальности виртуального мира и абсолютной ненужности естественного, повседневного. Компьютерный мир становится дороже человеческих отношений.

Давайте, уважаемые родители, определим основные причины возникновения компьютерной зависимости.

нарушение процессов обмена информацией. Испытывая дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников, ребёнок может «уйти» в другую, компьютерную реальность, где он находит и общение, и много информации;

скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром. В реальной жизни ребёнок может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он «великий воин» или «отважный капитан космического корабля». Он абстрагируется от проблем реального мира, так как в виртуальном мире он может всё, он сам устанавливает правила;

трудности самовыражения, как правило, связаны с отсутствием у ребёнка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей, не связанных с компьютером. Те мечты, которые ребёнок не может воплотить в реальности, он легко может воплотить в виртуальном мире;

нарушение социальной адаптации. Пожалуй, наиболее важная составляющая, обобщающая все остальные. Отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребёнка ограничивают его возможности в развитии и способствуют формированию у него пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособности к взаимодействию с социальным пространством.

Самое важное: причина пагубного пристрастия заключается не в привлекательности компьютерных возможностей, а в неудовлетворённости повседневной жизнью и её перспективами. Если ребёнок получает недостаточное количество внимания, в его жизни мало заинтересованных в общении с ним людей, он перестаёт быть самим собой. Он погружается в атмосферу анонимности, вседозволенности и экспериментирует, выясняя, какой он и на что способен. Ему кажется, что пока он находится в виртуальной реальности, он абсолютно защищён от трудностей, ошибок и тревог. Однако, к сожалению, ребёнок не задумывается над тем, почему ему становится всё труднее и труднее возвращаться из компьютерного мира в реальный мир. Главная опасность выбора в пользу виртуальной реальности – утрата самого себя, утрата взаимопонимания с близкими людьми, утрата времени жизни.

Для определения зависимости ребенка от компьютера я предлагаю вам специальный тест, которым вы сможете воспользоваться в домашней обстановке. Необходимо внимательно прочитать каждое утверждение и, в зависимости от того, соответствует оно или не соответствует поведению Вашего ребёнка, ответить «да» или «нет». Далее я предлагаю вам использовать рекомендации по преодолению интернет-зависимости.

*(Тест и рекомендации распространяются среди родителей. Предложено провести анкетирование в домашних условиях)* Приложение 1.

**Классный руководитель:**

Уважаемые родители! Накануне родительского собрания проведён тематический опрос учащихся класса:

Кто из вас в отсутствие родителей имеет доступ в Интернет?

Сколько времени проводите за компьютером?

Кто из вас зарегистрирован в социальных сетях? Со всеми ли вы знакомы лично?

Итоги опроса:

не все дети и их родители считают, что Интернет может представлять угрозу. Соответственно 92% детей, из числа опрошенных, пользуются Интернетом в отсутствии родителей. За компьютером, гаджетом с выходом в сеть Интернет дети проводят от 1 до 4 часов в день.

80% учащихся нашего класса имеют личные странички в сети «Вконтакте», 30% - в сети «Instagram». Все дети ведут переписку с друзьями, знакомыми, играют с ними в сетевые игры.

Я думаю, что вам есть о чём подумать. Спросить себя «А сколько времени вне реальности провожу я?. Может быть, есть смысл в «походе выходного дня», «поездке к бабушке», совместной творческой или спортивной деятельности?».

Реальный мир гораздо круче, чем медиапространство.

Кстати, а что вы знаете о медиапространстве?

**Игра «Опасный угол».**

Я предлагаю вам поиграть в игру «Опасный угол». В классе три угла обозначены цветными табличками: красная табличка – «это опасно», желтая – «об этом я не знаю», зеленая – «не опасно». Я буду называть вам интернет-понятие, а ваша задача определить его опасность для детей. Тот, кто допустит наименьшее количество ошибок, с уверенностью могут считать себя инспекторами по медиабезопасности.

Классный руководитель называет слова. Определившие правильно опасность объясняют для всех их значение.

**флейм –** обмен сообщениями в местах многопользовательского сетевого общения (форумы, чаты, социальные сети и др.) могут содержать личные оскорбления, и зачастую направлены на дальнейшее разжигание ссоры. Иногда применяется в контексте троллинга;

**краш –** предмет тайной или безответной влюблённости**;**

**спам –** массовая рассылка коммерческой и иной рекламы или подобных коммерческих видов сообщений лицам, не выражавшим желания их получать,**;**

**хейтер –** тот, кто проявляет ненависть, травит словами**,**

**чилить –** отдыхать**;**

**фишинг –** вид интернет-мошенничества, целью которого является получение доступа к конфиденциальным данным пользователей через проведение массовых рассылок электронных писем от имени популярных брендов, а также личных сообщений внутри различных сервисов, например, от имени банков или внутри социальных сетей;

**киббербулинг –** травлякого-либо, осуществляемая посредством [интернета](https://kartaslov.ru/%D0%B7%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0/%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%B5%D1%82) и других современных средств коммуникации. [2]

(Слайд 4, 5, 6).

**Классный руководитель:**

Условно интернет-опасности можно разделить на несколько видов: нарушение правил сетевого общения, противоправные действия (мошенничество, кражи), экстремизм и терроризм, интернет-зависимость.

Предлагаю вашему вниманию видеоролик «Безопасность детей в сети Интернет» Этот фильм поможет нам определить основные правила безопасности. <https://www.youtube.com/watch?v=3oxmLInP5_E&t=99s> [4]

Обсуждение фильма.

**Практикум «Как установить родительский контроль».**

Обеспечивать родительский контроль в Интернете можно с помощью различного программного обеспечения, например, Родительский контроль в Windows Vista, средства Родительского контроля, встроенные в Kaspersky Internet Security. Сетевые фильтры. Многие роутеры позволяют фильтровать интернет-трафик, блокируя доступ к нежелательным сайтам. Запреты устанавливают в настройках. При помощи встроенных функций.Компания «Гугл» разработала собственный вариант родительского контроля— [Google Family Link](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylink). Это приложение, которое устанавливается на смартфон или планшет родителя и позволяет настроить использование ребенком его устройств. Приложение Family Link нужно установить как на устройство родителя, так и на планшет или [телефон ребенка.](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.google.android.apps.kids.familylinkhelper&hl=ru&gl=US) Нужны разные версии приложений. В названии есть уточнение, для родителей или для детей. *Практическое знакомство с приложением.*

**Классный руководитель:**

В завершении нашего занятия я прошу вас обратиться к цветам, с которых мы начинали нашу встречу. Из конверта «Совет дня» выберите те утверждения, с которыми вы согласны, которые будете использовать в общении с детьми и которые помогут избежать многих опасностей в сети Интернет. Закрепите их с обратной стороны лепестков.

Никому не доверяйте свою личную информацию.

Используйте средства блокирования нежелательного контента.

Не переходите по незнакомым ссылкам.

Не используйте сеть для оскорблений, распространения сплетен или угроз другим людям.

Общайтесь, проводите больше времени вместе.

**Подведение итогов**

Подарите созданные вами цветы своим детям. Еще раз расскажите, как вы их любите. Пусть составленная вами памятка послужит темой разговора с ребенком о важности соблюдения простых правил поведения в виртуальной реальности. Проводите с ребенком больше времени. Вспомните игры, которые вас самих занимали в детстве. Заведите традицию куда-нибудь вместе ходить, хотя бы раз в неделю.

Список использованных источников

1. Авраменко, В.В. «Безопасный» Интернет: как уберечь детей от его ловушек. практическое пособие/В.В.Авраменко. – Могилев: МГОИРО, 2018. – 36 с.

2. МТС медиа. Сленг подростков для их родителей: учимся понимать своих детей [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://media.mts.ru/technologies/197036-sleng-tinejdzherov/>

3. Национальный образовательный портал. Ключ к себе. Как помочь ребёнку преодолеть компьютерную зависимость? [Электронный ресурс]. – Режим доступа <https://roduniversitet.bspu.by/wp-content/uploads/2021/02/kompjuter.pdf>

4. Ютуб. Безопасность детей в сети Интернет [Электронный ресурс]. – <https://www.youtube.com/watch?v=3oxmLInP5_E&t=99s>

Приложение 1

**Тест на выявление у ребёнка компьютерной зависимости**

(А.В. Котляров):

1. Ребёнок ежедневно играет на компьютере.

2. Начав игру, ребёнок теряет чувство времени.

3. Ребёнок испытывает затруднения, раздражается, грустит при необходимости закончить компьютерную игру.

4. Ради компьютерной игры ребёнок жертвует времяпровождением с семьей, друзьями.

5. Ребёнок преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми.

6. Гордится своими результатами, всем, кому только можно, об этом сообщает.

7. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает сном.

8. После компьютерной игры у ребёнка возникают головные боли.

9. В обычной жизни ребёнок испытывает пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером.

10. При помощи игры за компьютером ребёнок достигает жизненных целей, решает проблемы.

11. Из-за компьютерной игры у ребёнка наблюдаются проблемы с учёбой.

12. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает питанием или ест, не отходя от монитора.

13. Ребёнок испытывает потребность проводить за игрой все больше времени.

14. Из-за компьютерной игры ребёнок пренебрегает личной гигиеной.

15. Во время компьютерной игры ребёнок полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры.

16. После компьютерной игры у ребёнка возникает сухость слизистой оболочки глаз.

17. Игра за компьютером служит ведущим средством для достижения комфортного состояния ребёнка.

Анализ результатов: за каждый ответ «да» начисляется 1 балл.

Если сумма превышает 5 баллов, то Ваш ребёнок попал в компьютерную зависимость. Теперь самое время, уважаемые родители, подумать над тем, как Вы можете помочь Вашему ребёнку предупредить компьютерную зависимость или справиться с ней.

**Памятка «Как избежать интернет-зависимости»**

Правило 1. Проведите совместную инвентаризацию времени, которое тратит Ваш ребёнок на разные стороны своей жизнедеятельности: сколько часов в течение дня уходит у него на сон, учёбу, общение, компьютерную игру и т.д. Подсчитайте, сколько часов в неделю, месяц и год ребёнок тратит на каждую из сторон своей жизнедеятельности. Обсудите с ребёнком полученные результаты. Спросите, что он чувствует, глядя на полученные результаты, что думает о себе, какие действия будет предпринимать. Возможно, ребёнок задумается над вопросом: «Кто хозяин моей жизни: я или компьютер?».

Правило 2. Попробуйте вместе с ребенком определить значение компьютера в его жизни. Возьмите лист бумаги формата А4 и разделите его пополам. Справа запишите всё, что считаете ответом на вопрос: «Что даёт мне компьютер?», а слева – «Что даёт мне повседневная жизнь?». Обсудите с ребёнком результат. Покажите, что возможности в повседневной жизни шире, интереснее и разнообразнее, чем в компьютерной программе.

Правило 3. Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки. Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов. Научите его способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.

Правило 4. Самое трудное – избавить ребёнка от внутренней мотивации проводить время за компьютером. Важно, чтобы ребёнок находил позитив в нашей реальной, повседневной жизни.

Правило 5. Будьте искренними с ребёнком, доверяйте ему. Покажите, что, несмотря ни на что, любите его и верите в него, считаетесь с его мнением и возлагаете на него большие надежды. Не критикуйте, а поддержите его, покажите, что Вы принимаете его таким, какой он есть. Это придаст Вашему ребёнку сил и уверенности в том, что к повседневной жизни стоит возвращаться, так как в ней есть много интересного, ценного, увлекательного и, прежде всего, возможность быть с Вами.

Правило 6. Помните, что основную трудность для ребёнка составляет отказ от включения компьютера, так как самое интенсивное желание погрузиться в виртуальную реальность возникает по мере приближения к компьютеру. У ребёнка могут появляться оправдательные мысли «у меня есть свободное время», «я пройду только один уровень компьютерной игры» и т.д. Именно в такие моменты важно его на что-то переориентировать, мотивируя тем, что компьютер подождёт, а Ваше предложение – нет.

Правило 7. Вы, как родители, должны своим личным примером убедить Вашего ребёнка в том, что компьютер – вещь полезная только для работы.

Помните, компьютерные технологии – это, прежде всего, бизнес. А основу любого бизнеса составляют инвестиции – прибыль. В компьютерный бизнес Ваши дети, кроме денег, инвестируют своё здоровье, богатство человеческих отношений и время полноценной счастливой жизни. [3]