

# Влияние интернет-технологий на личностное становление подростков

Подготовила педагог-психолог МБУ «Родник»

Рехтина А.Н.

# Содержание

- ▶ 1. Личностное становление подростков
- ▶ 2. Влияние интернет-технологий на становление личности подростка
- ▶ 3. Безопасность в сети интернет

# 1. Личностное становление подростков

В переходный период у подростков происходят кардинальные изменения мотивации: на первый план выходят мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, с планами будущей жизни.

Мотивы возникают на основе сознательно поставленной цели и сознательного принятого намерения. Именно в мотивационной сфере, как считала Л.И. Божович, находится главное новообразование переходного возраста.

"Ключом ко всей проблеме психологического развития подростка" Л.С. Выготский считал проблему интересов. Он выделил две фазы подросткового возраста (негативную и позитивную), связывая их с видоизменениями в сфере интересов:

- в негативной фазе происходит свертывание, отмирание прежней системы интересов, появляются сексуальные влечения, отсюда - снижение работоспособности, ухудшение успеваемости, грубость, повышенная раздражительность подростка, недовольство самим собой, беспокойство;

- позитивная фаза характеризуется зарождением новых, более широких и глубоких интересов, развивается интерес к психологическим переживаниям других людей, к собственным переживаниям, обращенность подростка в будущее реализуется в форме мечты.

Приобретения как фактор развития личности подростка.

В становлении и развитии личности подростка центральным новообразованием или приобретением является новый уровень самосознания, начинают появляться новые и меняться старые представления человека о самом себе, а также осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и других свойств; самооценки личности подростка; субъективное восприятие внешних факторов, влияющих на собственную личность.

Доминирующие потребности подросткового возраста (Д.Б. Эльконин):

- потребность в общении со сверстниками,
- потребность в самоутверждении,
- потребность быть и считаться взрослым.

Потребность быть и считаться взрослым удовлетворяется в общении со взрослым. Подростку важна не столько сама по себе возможность самостоятельно распоряжаться собой, сколько признание окружающими взрослыми этой возможности.

Ключевым фактором развития личности подростка являются взаимоотношения со взрослыми

Серьезные изменения претерпевают отношения подростка со взрослым миром (родителями, учителями). Свои новые права подросток распространяет прежде всего на сферу отношений с ними.

В процессе развития личности подростка возникает чувство взрослости. По определению психолога Д. Б. Эльконина, это «новообразование сознания, через которое подросток сравнивает себя с другими (взрослыми или товарищами), находит образцы для усвоения, строит свои отношения с другими людьми, перестраивает свою деятельность». Это стержневая особенность личности подростка, выражающая новую жизненную позицию подростка по отношению к себе, к людям, к миру.

## Виды взрослости (Т.В. Драгунова)

- ▶ – подражание внешним признакам взрослости (курение, употребление алкоголя, использование косметики, преувеличенный интерес к проблемам пола, подражание взрослым в одежде и причёске, т.е. поверхностное представление о взрослости с акцентом на специфическое свободное времяпровождение);
- ▶ – социальная взрослость (складывается в ситуациях сотрудничества взрослого и подростка как помощника, часто в семьях, где подросток в силу обстоятельств вынужден фактически занять место взрослого, стремится овладеть практическими умениями, оказать реальную помощь и поддержку),
- ▶ – интеллектуальная взрослость личности подростка, связана с развитием устойчивых познавательных интересов, с появлением самообразования.

Чувство взрослости в развитии личности подростка обнаруживает себя по-разному.

Взрослые должны помочь подростку в поиске культурных средств выражения чувства взрослости, побуждать подростка к выяснению его сильных и слабых сторон, помочь добиться успеха. В этом случае подросток будет уделять внимание реальным проявлениям взрослости – принятию ответственности, умение отстаивать собственную точку зрения.

Эгоцентризм и развитие личности подростка.

Эгоцентри́зм – фактическая неспособность индивида рассматривать иную точку зрения, как заслуживающую внимания. Восприятие своей точки зрения как единственной существующей или даже единственно возможной.

Вследствие интенсивного анализа собственного поведения, своих личностных качеств и постоянной оценки самого себя у подростка создается иллюзия, будто окружающие его люди непрерывно оценивают его действия, поведения, чувства, внешний вид, образ мышления. Типичная возрастная особенность - склонность преувеличивать и болезненно реагировать на собственные реальные или вымышленные телесные недостатки. Так называемый феномен «воображаемой аудитории». Другой компонент эгоцентризма - личный миф ("сказка о самом себе") - вера в уникальность собственных чувств страдания, любви, ненависти, стыда, основанная на сосредоточенности на собственных переживаниях.

Подростки постепенно избавляются и преодолевают свой эгоцентризм, в основном благодаря близким межличностным и доверительным отношениям со сверстниками.

В этот период интенсивно усваиваются стереотипы поведения, связанные с осознанием своей половой принадлежности.

Новообразованием подросткового возраста является развитие рефлексии. Рефлексия - мыслительный процесс, направленный на анализ, понимание, осознание себя: собственных действий, поведения, речи, опыта, чувств, способностей, характера, отношений и т.д. Формирование рефлексии становится основным фактором регуляции поведения и личностного саморазвития подростков (рефлексивная задача "Кто я?").

Новый уровень самосознания, центральное новообразование подросткового возраста - Я-концепция - развивающаяся система представлений человека о самом себе, включающая осознание своих физических, интеллектуальных, характерологических, социальных и других свойств; самооценку; субъективное восприятие влияющих на собственную личность внешних факторов.



Отрицательное отношение к собственной личности в значительной мере связано с тем, что подросток смотрит на себя как бы "извне", интериоризируя представления и оценки взрослых, в которых положительные стороны личности представлены очень абстрактно ("У него все хорошо, пожаловаться не на что" - рассуждает мать благополучного подростка), а отрицательные стороны - конкретны, разнообразны.

Интериоризация - процесс, в результате которого ребенок приобретает новые свойства личности, черпая их из социальной действительности, процесс становления социального в индивидуальное. (Л. С. Выготский)

Необходимо учить подростка вырабатывать собственные критерии оценки себя, опираться на сильные стороны своей личности.

Самооценка подростка носит противоречивый характер: во-первых, подросток одновременно воспринимает себя как взрослого и как маленького ребенка, во-вторых, наблюдается сочетание конкретной ситуативной и общей самооценки, когда каждая положительная и каждая отрицательная частная самооценка мгновенно приобретают глобальный характер.

И только лишь в конце подросткового возраста постепенно самооценка меняется и возникает самооценка как стремление к самовыражению, самоутверждению, самореализации, самовоспитанию.

Новообразования личности подростка: чувство взрослости; становление нового уровня самосознания ("Я-концепция", рефлексия); устойчивость эмоций и чувств.

Решающее значение для нравственного развития подростка имеет интимно-личное общение со сверстниками: подросток овладевает нормами отношений взрослых людей, у него складываются собственные убеждения, он начинает оценивать себя и другого человека с новых взрослых позиций.

Формируется нравственное мировоззрение, под влиянием которого ведущее место в системе побуждений начинают занимать нравственные мотивы. Установление такой иерархии приводит к стабилизации качеств личности, к формированию нравственной позиции.

Особенности развития воли: ее неорганизованность, действие по наиболее сильному мотиву. В то же время умение владеть собой высоко ценится подростком, а отсутствие необходимых волевых качеств вызывает беспокойство. Стремление "стать более волевым человеком" в этом возрасте скорее "знаемый" мотив, не подкрепленный подлинным желанием измениться.

По словам Л.С. Выготского, не слабость воли, а отсутствие или слабость цели дезорганизуют поведение подростка: необходимы важные жизненные цели, выходящие за пределы сиюминутных дел и развлечений, лично значимые для подростка.

Л.И. Божович подчеркивала, что возникновение постоянных (стержневых) личностных интересов, которые характеризуются "ненасыщаемостью", делает подростков целеустремленнее и организованнее.

Эмоциональная сфера характеризуется большой яркостью, силой, устойчивостью. Исследования показали, что подростки чаще испытывают сильные положительные или сильные отрицательные эмоции и реже находятся в нейтральном состоянии (Р. Ларсон, М. Ричардс). Эмоции имеют тенденцию к "самоподкреплению" (неосознанное желание сохранить ту или иную переживаемую эмоцию, как позитивную, так и негативную), что свидетельствует о ригидности эмоций подростка, их инертности. В этот период повышена потребность в эмоциональном насыщении, в жажде ощущений (отсюда - любовь к громкой музыке, рискованные формы поведения). Выражение эмоций бурное и непосредственное, подростки часто не могут сдерживать радость, гнев.

Особенность эмоционального реагирования - сравнительно легкое возникновение эмоциональной напряженности. В этот период наблюдаются достаточно частые и продолжительные аффективные реакции. Особенностью аффекта является полная поглощенность им, своеобразное сужение сознания, когда эмоции полностью блокируют интеллектуальный план и происходит их разрядка в виде выброса. У подростков в кризисный период часто встречается "аффект неадекватности" - эмоциональная реакция большой силы по незначительному поводу, что связано с противоречием между низкой самооценкой подростка и высоким уровнем притязаний.

Оказание помощи подростку в период непосредственного протекания аффекта сводится к следующему: отвести в тихую комнату, на какое-то время оставить одного, предоставить возможность разрядить напряжение (использовать боксерскую грушу, дать возможность выплакаться и др.). После успокоения побеседовать, разобраться в том, что произошло.

Важнейшим моментом развития личности в этот период является то, что предметом деятельности подростка становится он сам. Без полноценного проживания подросткового периода многие качества личности, индивидуальные особенности оказываются неразвитыми или развитыми недостаточно, многое в дальнейшем корректируется с трудом. Кризис перехода к юности связан со становлением человека как субъекта собственного развития (К.Н. Поливанова).

## 2. Интернет-технологии. Виды, влияние на становление личности подростка

Возможностей использования сети огромное количество.

Подростки испытывают потребность в общении со сверстниками, во множестве контактов, новых знакомств, возможности обмениваться информацией. Эту потребность они реализуют через «чаты», «форумы», «мессенджеры»

Многих привлекает возможность общаться от разных лиц (бесплатные электронные адреса можно зарегистрировать на любую вымышленную фамилию и имя), многие подростки компенсируют в Интернете недостаток общения в повседневной жизни, используют Сеть как способ самоутверждения.

В интернете подросток учится работать с информацией. Работа с информацией становится главным содержанием профессиональной деятельности в информационном обществе, необходимым компонентом информационной культуры.

Специфичность формы подачи информации в Интернет: информация может быть вырвана из общего образовательного контекста, что часто не дает знания и понимания. После простого наблюдения за образами появляются разрозненные факты, эмоциональные отклики, которые не имеют никакой структуры. В отличие от книги, которая заставляет думать, преобразовать слова в идеи и доводы, служит для изменения модели видения мира, при мультимедийной подаче информации возникает трудность формулирования того, что представлено.

В связи с этими тенденциями необходимо научить подростков совмещать работу в Сети с другими видами познавательной активности. Только в этом случае образовательный потенциал Сети может быть использован полностью.

Важные умения:

- целенаправленно находить нужную информацию;
- фильтровать;
- умение сохранять и использовать информацию в повседневной жизни;
- понимание направленности информации, критическое осмысление ее, формирование и обоснование альтернативных взглядов, интерпретация информации.

Одним из негативных эффектов глобальной компьютерной сети является широкое распространение различной информации сомнительного содержания. Следует, отметить, что существуют информационные воздействия, прямо угрожающее психическому или физическому здоровью человека. И уметь отфильтровать информацию имеет большое значение.

Плюсы интернета состоят в том, что сеть предлагает образовательный и полезный опыт, правильное использование которого может улучшить их успеваемость в школе или институте.

Недостатками является то, что, такие информация может быть не точной, а также неподходящей для подростков, как и пропаганда курения, запрещенных видов деятельности, суицида, азартных игр, и т.д.

Невозможно запретить ребенку выходить в Интернет, но предотвратить негативные последствия неграмотного и неразумного пользования им можно, научив подростка правильно вести себя в сети.

Исследование "Фонда Развития Интернет", проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета. Среди них: 1. потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей); 2. потребность в самореализации и признании; 3. потребность в признании и познании; 4. удовлетворение социальной потребности в общении, 5. в принадлежности к группе по интересам, 6. в любви; 7. потребность в обладании; 8. познавательную потребность, также овладение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека.

Чтобы лучше понять, почему подростки проводят свое время в таком странном и необычном месте, как киберпространство, рассмотрим аспекты взросления:

Идентификация. Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире. Они задают себе "общемировые" вопросы: Кто Я? Зачем я живу? Это вопросы, ответы на которые очень трудно дать и некоторые могут быть найдены в Интернете.



В процессе взросления человек знакомится с различными аспектами интимных отношений, в особенности с противоположным полом. Он ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности. Интернет предоставляет ему неисчислимое количество людей и групп, объединяющих своих членов по интересам, ценностям, склонностям.

Сепарация от родителей и семьи. Поиски подростками своего места в жизни и выстраивание отношений с другими людьми идут рука об руку с желанием отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет. Но в то же время он не хочет полностью отделяться от родителей. И тут интернет предоставляет уникальную возможность. Хочешь знакомиться с новыми людьми, делать захватывающие вещи, открывать мир? Хочешь остаться дома с родителями? Интернет позволяет это делать одновременно.

Психология подросткового возраста тесно связана с проблемой "отцов и детей". В семьях подростков, характеризующихся патологической зависимостью от компьютерных игр, выявлена специфика семейных коммуникаций: матери проявляют черты либо гипер-, либо гипопротекции, для отношений с отцом характерна эмоциональная дистанция, наблюдаются феномены созависимости и патологические поведенческие паттерны. Это способствует возникновению у подростка ощущения изолированности, и в дальнейшем приводит к проблемам адаптации в коллективе сверстников.

Гипопротекция - неправильная родительская позиция, проявляющаяся в недостатке внимания и заботы о ребёнке. В результате гипопротекции ребёнок переживает дефицит защиты перед незнакомым и пугающим внешним миром, ощущает своё одиночество и беспомощность в преодолении трудностей, в том числе даже тех, с которыми он, имея со стороны родителей поддержку, справился бы играючи.

Повышенная опека ребенка, лишение его самостоятельности, чрезмерный контроль за поведением - все это характеризует воспитание по типу гиперпротекции. Когда родители, боясь "дурного влияния", сами выбирают друзей сыну или дочери, организуют досуг своего ребенка, насильно навязывают свои взгляды, вкусы, интересы, нормы поведения - это доминирующая гиперпротекция. Часто такой тип воспитания встречается в авторитарных семьях, где детей приучают безоговорочно подчиняться родителям или одному из взрослых членов семьи, волю которого исполняют все остальные. Эмоциональные отношения здесь обычно сдержанные. У детей нет глубокого душевного контакта с отцом и матерью, поскольку постоянная строгость родителей, их контроль и подавление инициативы ребенка мешают естественному развитию детской привязанности и формируют только уважение и страх.

Воспитание по типу доминирующей гиперпротекции у повзрослевшего ребенка вызывает либо гипертрофированную реакцию эмансипации, и подросток вообще выходит из-под контроля родителей, становится неуправляемым (первый вариант), либо формирует конформный (приспособленческий, пассивный) тип личности. Во втором варианте ребенок вырастает безвольным, во всем зависит от влияния окружающей микросреды или от лидера, более активного, чем он сам. У него не развивается чувство ответственности за свои действия, самостоятельность в принятии решений, нет цели в жизни. Он часто оказывается беспомощным в новой ситуации, неприспособленным.

Гиперпротекция, или гиперопека, выражается в стремлении родителей окружать ребенка повышенным вниманием, защищать даже при отсутствии реальной опасности, постоянно удерживать около себя, «привязывать» детей к своему настроению и чувствам, обязывать их поступать определенным, наиболее безопасным для родителей способом. При этом ребенок избавлен от необходимости разрешения проблемных ситуаций, поскольку решения либо предлагаются ему готовыми, либо достигаются без его участия. В результате ребенок лишается возможности не только самостоятельно преодолевать трудности, но даже их трезво оценить. Он теряет способность к мобилизации своей энергии в трудных ситуациях, он ждет помощи от взрослых, прежде всего от родителей; развивается так называемая выученная беспомощность - условно-рефлекторная реакция на любое препятствие как на непреодолимое.

Подростковый возраст - это сложный и фрустрирующий период жизни, проходящий под давлением школы, семьи и друзей. Что делать подростку со своими переживаниями, особенно когда они усилены гормональной перестройкой организма? Ему нужно избавиться от фрустраций и он может попытаться это сделать в анонимном, свободном от ответственности киберпространстве.

Факторы риска формирования повышенного интереса к Интернету связаны со следующими личностными особенностями подростков: 1. склонностью к поиску новых ощущений, 2. агрессивностью и 3. тревожностью, 4. асоциальными копинг+-стратегиями, 5. эмоциональной отчужденностью, 6. низкой коммуникативной компетентностью и др.

Копинг, копинговые стратегии - это то, что делает человек, чтобы справиться со стрессом. Понятие объединяет когнитивные, эмоциональные и поведенческие стратегии, которые используются, чтобы совладать со стрессами.

Чрезмерное увлечение интернетом способствует формированию целого ряда психологических проблем: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности пользования интернетом. Используя Интернет, подросток вместо стремления "думать" и "учить" предпочитает "искать".

Подход подростков и взрослых людей к социальным сетям принципиально различается. Молодые люди и подростки обычно реагируют на происходящее в социальных сетях более эмоционально, тогда как взрослые более отстранены. Подростки вкладывают личностный смысл в происходящее в Сети, для них граница между виртуальным пространством и реальностью более размыта. Поэтому общение в Интернете и, в частности, в социальных сетях, может в какой-то момент стать значительной частью их жизни, причем с разной окраской – как позитивной, так и негативной.

# 3. Безопасность в Сети Интернет

- ▶ Безопасность в сети Интернет связана с разными сторонами процесса жизнедеятельности.

Важно, донести до подростка:

- ▶ что запрещено делать в интернете (что запрещено законом),
- ▶ что интернет, это такое же пространство, как и реальный мир, где у любого устройства есть свой адрес,
- ▶ что в сети необходимо вести себя тактично, и если вдруг, появились вопросы, чувство дискомфорта, необходимо обратиться к родителям, учителю.

Использование Интернета является безопасным, если выполняются три основные правила.

### 1. Защитите свой компьютер

Регулярно обновляйте операционную систему. Используйте антивирусную программу. Применяйте брандмауэр. Создавайте резервные копии важных файлов. Будьте осторожны при загрузке содержимого.

### 2. Защитите себя в Интернете

С осторожностью разглашайте личную информацию.

Думайте о том, с кем разговариваете.

Помните, что в Интернете не вся информация надежна и не все пользователи откровенны.

### 3. Соблюдайте правила

Закону необходимо подчиняться даже в Интернете.

Ведут к административной и уголовной ответственности:

Оскорбление власти, информация или репосты, содержащие призывы к экстремизму, порнографические изображения несовершеннолетних, данные о способах приобретения, изготовления или использования наркотических веществ, пропаганда суицида, призывы к массовым беспорядкам, нарушение авторских прав.

Незнание законов не освобождает от ответственности.

### 4. Появились вопросы - посоветуйтесь с близкими.

## ПАМЯТКА ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ В ИНТЕРНЕТЕ

1. Нормы поведения и нравственные принципы одинаковы как в виртуальном, так и в реальном мире.
2. Незаконное копирование продуктов труда других людей (музыки, игр, программ и т. д.) считается плагиатом (умышленное присвоение авторства чужого произведения).
3. Не верьте всему, что вы видите или читаете в интернете. При наличии сомнений в правдивости какой-то информации следует обратиться за советом к взрослым.
4. Нельзя сообщать другим пользователям интернета свою личную информацию (адрес, номер телефона, номер школы, любимые места для игр и т.д.).
5. Если вы общаетесь в чатах, пользуетесь программами мгновенной передачи сообщений, играете в сетевые игры, занимаетесь в интернете чем-то, что требует указания идентификационного имени пользователя, тогда выберите это имя вместе со взрослыми, чтобы убедиться, что оно не содержит никакой личной информации.
6. Интернет-друзья могут на самом деле быть не теми, за кого они себя выдают, поэтому вы не должны встречаться с интернет-друзьями лично.
7. Нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с нежелательным содержанием.
8. Научитесь доверять интуиции. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у вас психологический дискомфорт, поделитесь своими впечатлениями с взрослыми.

## Основные правила для школьников младших классов

Вы должны это знать

1. Всегда спрашивайте родителей о незнакомых вещах в интернете. Они расскажут, что безопасно делать, а что нет.
2. Прежде чем начать дружить с кем-то в интернете, спросите у родителей как безопасно общаться.
3. Никогда не рассказывайте о себе незнакомым людям. Где вы живете, в какой школе учитесь, номер телефона должны знать только ваши друзья и семья.
4. Не отправляйте фотографии людям, которых вы не знаете. Не надо чтобы незнакомые люди видели ваши личные фотографии.
5. Не встречайтесь без родителей с людьми из интернета вживую. В интернете многие люди рассказывают о себе неправду.
6. Общаясь в интернете, будьте дружелюбны с другими. Не пишите грубых слов, читать грубости так же неприятно, как и слышать. Вы можете нечаянно обидеть человека.
7. Если вас кто-то расстроил или обидел, обязательно расскажите родителям.



## Основные правила для школьников средних классов

### Вы должны это знать

1. При регистрации на сайтах старайтесь не указывать личную информацию, т.к. она может быть доступна незнакомым людям. Также не рекомендуется размещать свою фотографию, давая тем самым представление о том, как вы выглядите посторонним людям.
2. Используйте веб-камеру только при общении с друзьями. Проследите, чтобы посторонние люди не имели возможности видеть вас во время разговора, т.к. он может быть записан.
3. Нежелательные письма от незнакомых людей называются «спам». Если вы получили такое письмо, не отвечайте на него. В случае, если вы ответите на подобное письмо, отправитель будет знать, что вы пользуетесь своим электронным почтовым ящиком и будет продолжать посылать вам спам.
4. Если вам пришло сообщение с незнакомого адреса, его лучше не открывать. Подобные письма могут содержать вирусы.
5. Если вам приходят письма с неприятным и оскорбляющим вас содержанием, если кто-то ведет себя в вашем отношении неподобающим образом, сообщите об этом родителям, учителю.
6. Если вас кто-то расстроил или обидел, расскажите все взрослому.

## Основные правила для школьников старших классов

Вы должны это знать

1. Нежелательно размещать персональную информацию в интернете.
2. Персональная информация – это номер вашего мобильного телефона, адрес электронной почты, домашний адрес и личные фотографии.
3. Если вы публикуете фото или видео в интернете – каждый может посмотреть их.
4. Не отвечайте на спам (нежелательную электронную почту).
5. Не открывайте файлы, которые прислали неизвестные Вам люди. Вы не можете знать, что на самом деле содержат эти файлы - в них могут быть вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
6. Не добавляйте незнакомых людей в свой контакт лист
7. Помните, что виртуальные знакомые могут быть не теми, за кого себя выдают.
8. Приучите детей сообщать вам, если что-либо или кто-либо в Сети тревожит их или угрожает. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если рассказали вам об этом. Похвалите их и побуждайте подойти еще раз, если случай повторится. Получите дополнительную информацию об обращении с интернет-преступниками и хулиганами.

9. Говорите с подростками о здоровой половой жизни, так как в интернете дети могут легко натолкнуться на порнографию или сайты «для взрослых».

10. Возьмите за правило знакомиться с сайтами, которые посещают подростки. Убедитесь, что дети не посещают сайты с оскорбительным содержанием, не публикуют личную информацию или свои фотографии.

11. Дети не должны использовать Сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям

12. Обсудите с подростками азартные сетевые игры и их возможный риск. Напомните, что для детей это незаконно.

Учителям и преподавателям

Чтобы помочь учащимся, Вы должны это знать:

1. Подготовьтесь. Изучите технику безопасности в Интернете, чтобы знать виды Интернет–угроз, уметь их распознать и предотвратить. Выясните, какими функциями обладают компьютеры подопечных, а так же какое программное обеспечение на них установлено.

2. Прежде чем позволить ребенку работу за компьютером, расскажите ему как можно больше о виртуальном мире, его возможностях и опасностях.

Хорошо подойдет форма «Мозговой штурм», где подростки в группах обсуждают возможности, опасности и функцию интернета.

3. Не позволяйте детям самостоятельно исследовать Интернет-пространство, они могут столкнуться с агрессивным контентом.

4. Выберите интересные ресурсы и предложите детям изучить их вместе.

5. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации контента, спама и антивирусы.

## 10 правил безопасности в Сети для подростков.

1. Никогда не распространяться о личной информации – своей и семейной. Никому нельзя говорить свой адрес, адрес и номер Школы, свои настоящие фамилию и имя, имена родителей. Под запретом сведения о местах работы родителей, их трудовом графике. Никто не должен узнать, в какие часы ребёнок дома один или в квартире вообще никого нет. Фото, даже вполне приличные, отправлять тоже не стоит.

2. Уделите внимание теме защиты от спама. Научите определять такие сообщения и не отвечать на них, не переходить по подозрительным ссылкам.

3. Придумайте и запомните хороший сложный пароль. Сообщите ребёнку, что его нельзя никому называть.

4. Если выйти в Сеть пришлось с чужого устройства, потом обязательно стоит выйти из своих аккаунтов. Лучше ещё и почистить историю посещений. Или при входе ставить галочку «Чужой компьютер», «Пароль не сохранять»

5. Установите правило: перед продажей или покупкой в онлайн-режиме родителей нужно поставить в известность.

6. Для начинающих блогеров особенно важно очертить круг запрещённых тем. Это все, что противоречит российскому законодательству, и, конечно, личные сведения.

7. При использовании Инстаграма лучше никогда не указывать геолокацию. Конечно, это малореальное требование. Но вот местоположение домашних снимков нельзя отмечать точно.

8. Нужно научиться определять фишинговые сайты. Ссылки на них часто приходят на электронную почту, но их можно и просто встретить в Сети. Такие сайты выманивают данные пользователей. Их адреса похожи на популярные веб-ресурсы, выглядят они как [meil.ru](mailto:meil.ru), [wk.ru](http://wk.ru), [feisbook.com](http://feisbook.com). Переходить по таким линкам опасно, как минимум, можно поймать вирус.

Для безопасности подростка очень важно доверительное общение с родителем, значимым взрослым.

Что такого происходит или не происходит в семье, что ребенок уходит в виртуальный мир, ищет себе других собеседников. Безусловно, подростку нужна своя компания, в которой он будет своим, и будет занимать место. И не менее важен контакт с родителями. Именно родители выступают опорой для подростка в его непростой жизненный период. А если не выступают, то это может быть педагог из школы, тренер из секции или кружка. Кто-то из родственников.

Если родитель не проводит время с ребенком, кто тогда проводит?

Эмоциональное тепло, принятие, проявление чувств любви и внимания необходимо любому человеку, вне зависимости от возраста.

Важно уделять внимание подростку, интересоваться им, слушать, спрашивать мнение, сидеть рядом и разобраться в игре, какой персонаж нравится и чем. Важно защищать, показать, что вы на его стороне и установить доверительные отношения, чтобы в случае сложностей, ребенок смело обращался за помощью и получал ее.

Хорошо проводить семейные мероприятия, вылазки на природу, в новые места, совместное приготовление угощения, просмотр и комментарии фильма, рисование и все, что приведет к сплочению.

Можно при коммуникации использовать прием «Активного слушания»: все 15 минут уделяете внимание ребенку, сохраняете контакт глаз, слушаете и слышите, поддерживаете, одобряете.

# Список рекомендованной литературы по безопасности в сети интернет:

1. Курс КОНТЕНТ В СОЦСЕТЯХ И МЕДИА. Как оградить ребенка, и что делать родителям? Курс для родителей. 18+

Источник: <https://narusputye.ru/archives/6786>

2. Статья Дни интернета: как рассказать школьникам о безопасности в сети

Источник:

<https://rosuchebnik.ru/material/dni-interneta-kak-rasskazat-shkolnikam-o-bezopasnosti-v-seti/>

В статье дана ссылка на Методические рекомендации по организации и проведению тематических уроков День Интернета. Всероссийский урок безопасности школьников в сети интернет.

3. Видео Интернет-пауки и их добыча на странице ОО «Алиса» Вконтакте

<https://vk.com/ooalisamkucentrroodnik>

# Список литературы

1. <https://infourok.ru/razvitie-lichnosti-v-podrostkovom-vozhaste-1556773.html>
2. <http://psylive.com.ua/podrostkovyy-vozhast/razvitie-lichnosti-podrostka.html>
3. [http://59mvg.blogspot.com/2017/12/blog-post\\_77.html](http://59mvg.blogspot.com/2017/12/blog-post_77.html)
4. <https://zen.yandex.ru/media/ohgirl/za-kakie-deistviia-v-internete-mojno-poluchit-shtr-5ba0361b30bbcc00aa2f4993>
5. <https://infourok.ru/urok-bezopasnost-shkolnikov-v-seti-internet-1296656.html>
6. <https://kvasovka.schools.by/pages/pravila-bezopasnogo-povedenija-v-internete>
7. <http://ponjatija.ru/node/7399>
8. Большая Психологическая энциклопедия  
<https://psychology.academic.ru/7324/%D0%B3%D0%B8%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D1%8F>
9. Тайная опора. Привязанность в жизни ребенка. Глава седьмая От 12 до 15.  
Подросток: прыжок через пропасть  
Петрановская Людмила Владимировна  
Источник: <https://educ.wikireading.ru/9146>



Спасибо за внимание!