Государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, «Детский дом (смешанный) № 10 им. Н.К.Крупской»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГКУ «Детский дом № 10
_____А.В. Войнова
«30» 08 2018 г.

Методические рекомендации

1. Опасности Интернета.

На сегодняшний день Интернет предлагает несколько способов виртуального общения: социальные сети, форумы, ICQ, чаты, интернет-дневники или блоги. Источники проблем:
Нежелательное содержание.
Азартные игры.
Вредоносные и нежелательные программы.
Мошенники, хакеры.
Интернет-зависимость (виртуальное замещение реальности)
Сексуальные домогательства.
Некорректность общения.
Интернет-хулиганы.

2. Защита детей – руководство к действию.

Существует большое количество программного обеспечения, с помощью которого можно осуществлять «Родительский контроль», многие антивирусы имеют эту функцию в своем арсенале. Родительский контроль так же представлен и в самой операционной системе Windows Vista и Windows 7, но это спасает лишь отчасти. Нельзя наивно думать, что если вы скачали программу из Интернета, проблема решена. Ваши дети умнее, чем вы думаете, они легко могут обойти все преграды и добиться своего. Поэтому, лучше быть на шаг впереди.
Первоочередные шаги для повышения безопасности:
-Регулярно скачивайте обновления для программного обеспечения.
- Установите антивирусное и антишпионское программное обеспечение.
- Установите фильтр (например, Интернет-Цензор).
- Установите спам-фильтр (например, в Outlook).
- Не открывайте писем от пользователей, которых вы не знаете.

Программное обеспечение от Microsoft для обеспечения безопасности в Интернете:
Windows 7 с функцией родительского контроля (ввод ограничений по играм, программам и проводимому за компьютером время).

Internet Explorer 8 – браузер с фильтром, предотвращающим мошенничество (помогает защититься от скрытой установки вредоносных программ, которые могут повредить, передать злоумышленникам или уничтожить ваши документы, использовать ваши персональные данные или просто нарушить работу ПК).
Антивирус Microsoft Security Essentials – решение против шпионских программ (Решение Microsoft® Security Essentials обеспечивает БЕСПЛАТНУЮ защиту ПК от вирусов, шпионского и другого вредоносного ПО на основе передовой технологии) .
Windows Live с функцией «Семейная безопасность» (С помощью данной службы можно защитить детей от просмотра нежелательного веб-содержимого, управлять списком пользователей, а также отслеживать посещаемые детьми веб-сайты).

Лучший способ защиты детей – правильное воспитание. Научите ребенка отличать хорошее от плохого.

Объясните ему, как следует вести себя в той или иной ситуации. Предупрежден - значит вооружен. Помогайте ребенку решить его детские проблемы, даже если они вам кажутся пустяковыми. Он должен всегда чувствовать вашу поддержку. Все то, чему вы учите своего ребенка, вы должны подкреплять собственным примером, иначе от обучения будет мало пользы. Помните, что правильное воспитание - залог хорошего будущего ребенка. Для лучшего взаимопонимания и устранения возможных недоразумений, лучше сразу расставить все точки над «и», установить некоторые ограничения для самостоятельного выхода в Интернет. Обсудите это с детьми, чтобы они понимали необходимость подобных запретов, тогда вместе вы обязательно можете сделать прогулки ребенка в сети наиболее безопасными. Составьте список правил работы детей в Интернете и помните, что лучше твердое «нет», чем неуверенное «да». Пусть ограничения будут минимальны, но зато действовать всегда и без ограничений.

Правила поведения при пользовании детей Интернетом.

Приучите детей посещать только те сайты, которые Вы разрешили.
Используйте программные средства блокировки нежелательного материала.
Научите детей советоваться с Вами при раскрытии личной информации.
Требуйте от детей ничего не скачивать из Интернета без Вашего одобрения.
Не разрешайте пользоваться средствами мгновенного обмена сообщениями.
Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернет.
Приучите детей сообщать Вам, если их что-то встревожило в сети.
Объясните детям, что в Интернете не вся информация правдива.
Научите детей проверять найденную информацию по другим источникам.
Научите детей различным способам поиска.
Поговорите с детьми о недопустимости вражды между людьми и о расизме, убедите их уважать верования других людей.

Используйте фильтры, блокирующие нежелательное содержание.
Разъясняйте детям нежелательность использования ненормативной лексики, требуйте соблюдения определенного этикета и вежливости.
Относитесь к программным средствам защиты как к дополнительным элементам контроля.
Пусть дети всегда могут попросить Вас о помощи.
Не разрешайте личных встреч с новыми знакомыми из Интернета без вашего одобрения.
Запретите оставлять свою личную информацию в Интернете.

Конечно же, никто так сильно не отвечает за безопасность детей в Интернете, как сами родители. Ведь только родители могут полностью контролировать своих детей.

3. Возрастные особенности детей и Интернет.

Дети от 7 до 10 лет:
Приучите детей посещать только те сайты, которые Вы разрешили.
Используйте программные средства блокировки нежелательного материала.
Научите детей советоваться с Вами при раскрытии личной информации.
Требуйте от детей ничего не скачивать из Интернета без Вашего одобрения.
Не разрешайте в этом возрасте пользоваться средствами мгновенного обмена сообщениями.
Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернет.
Приучите детей сообщать Вам, если их что-то встревожило в сети.
Дети от 10 до 13 лет:
Создайте ребенку собственную учетную запись с ограниченными правами.
Используйте средства фильтрации нежелательного материала.
Напоминайте детям о конфиденциальности личной информации.
Приучите детей спрашивать разрешение при скачивании программ или файлов из Интернета.
Поощряйте детей сообщать Вам, если их что-то тревожит или смущает в Интернете.Настаивайте на том, чтобы дети позволяли Вам знакомиться с их электронной почтой. Расскажите детям об ответственном и достойном поведении в Интернете.
Дети в возрасте 14-17 лет:
Контролируйте, какими чатами и досками объявлений пользуются дети.
Настаивайте, чтобы Ваши дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями из Интернета.
Напоминайте детям о конфиденциальности информации.
Помогите им защититься от спама.
Предостерегите Ваших детей от использования Интернета для хулиганства.
Убедитесь, что подростки советуются с Вами перед покупкой или продажей чего-либо через Интернет.
Обсудите с подростками азартные игры и их возможный риск.

4. Как избежать проблем, связанных с игровыми сайтами?

Не секрет, что дети обожают игры, а современные дети обожают играть в сети Интернет. Но блуждая по Интернету, они легко могут попасть и на сервер с азартными играми. Закон разрешает для несовершеннолетних большинство игр, но это не касается игр на деньги. Собственно, использование денег и является разницей между теми сайтами с азартными играми и сайтами, где просто играют. На последних в качестве развлечения предлагаются на выбор аркады, словесные игры, головоломки. Поощрительным моментом там является начисление очков или баллов. Нет траты денег. Правда, есть сайты, где вместо реальных денег используются игровые, но они не менее опасны, чем сайты с играми на деньги, так как вырабатывают привычку играть на деньги вообще и провоцируют азарт.

Контроль игр. Как избежать проблем, связанных с игровыми сайтами?

Контроль игр должны осуществлять родители, обсудить, какие жанры игр предпочтительны (например, стратегии или шахматы). Немаловажен такой фактор, как количество участников – не обязательно играть с кем-то, можно и одному. Регулярно не только напоминайте детям, что на деньги играть нельзя, но и постарайтесь обосновать этот запрет. Так как наилучшая защита ребенка от игр на деньги – это его собственное понимание всей опасности. Объясните детям, что выигрыш таких сайтов много больше, чем проигрыш, иначе они бы просто не существовали. Контроль игр может спасти вас от долгов. Использование номеров ваших кредитных карт без вашего разрешения должно стать для детей табу, а сами «кредитки» находиться в недоступном месте. Ведь некоторые виды карточек предполагают возможность кредитования, а это может спровоцировать появление долгов.

К чему могут привести игры на деньги? Важно объяснить ребенку, что игры на деньги могут приводить к зависимости, которой очень трудно сопротивляться даже взрослым. Зависимость – как первое время бессимптомно, тяжело протекающая болезнь, которая часто становится хронической. Во избежание этого чаще обращайте внимание на круг интересов вашего ребенка.

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, сеть таит в себе много опасностей. Обязательно нужно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникать различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выходить. Помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас.

5. Компьютерная зависимость.

Если вы заметили, что ребенок может часами просиживать перед голубым экраном за игрой в «Counter Strike», «Quake», днями не выходить из Интернета, заменяя живое общение чатами, форумами, сайтами знакомств - тогда есть о чем задуматься.

Термин «компьютерная» или «киберзависимость» определяет патологическое пристрастие человека к проведению всего свободного

времени за компьютером ради развлечения. Все интересы «компьютерных фанатов» или «геймеров» сводятся лишь к удовлетворению:

- игровой зависимости (стрелялки и стратегии или онлайновые азартные игры);
- киберсексуальной зависимости – непреодолимого влечения к просмотру порносайтов;
- неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;
- навязчивого веб-серфинга – бесконечный поиск новой информации не ради самой информации, а ради праздного любопытства.

Основные типы компьютерной зависимости:

Зависимость от Интернета (сетеголизм).Сетеголиками (зависимость от Интернета) проявляются бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).Кибераддикция (зависимость от компьютерных игр) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

1 Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).

2 Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.

Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.

сли Вы отрываете больного от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.

Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере.

Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.

Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.

При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.

Отказ от общения с друзьями.

Можно наблюдать и некоторые физические отклонения, страдающего компьютерной зависимостью: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей.

6. Советы по предотвращению развития компьютерной зависимости у детей и подростков.

Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер». Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.

Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.

Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

Рекомендации по сохранению здоровья при работе детей за компьютером в школе и дома:

Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см. Нельзя работать за компьютером в темноте.

Ребёнок школьного возраста может проводить за компьютером непрерывно не более 10-20 минут, после чего необходимо сделать перерыв и небольшую гимнастику для глаз (оптимальная продолжительность непрерывных занятий с компьютером для учащихся: начальной школы должна быть не более 15 минут; основной школы – 20 минут, старшей школы – 25-30 минут). Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.

Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.

Психическая нагрузка и стресс при потере информации. Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы, необходимо следить за содержательной стороной работы за компьютером).

Учитывая эти факторы вредоносного влияния компьютера на организм человека (нагрузка на зрение, стесненная поза, излучение и воздействие на психику), родители могут помочь организовать ребенку дома наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером.

Программист А.В. Боровик