

# Профилактика интернет рисков среди школьников





**Ольга Кирсанова**, семейный системный психолог, травматерапевт.  
Опыт работы в психологии более 6 лет.  
Главный внештатный специалист региональной социально-психологической службы системы образования Саратовской области, Руководитель городской школьной и дошкольной психологических служб.

**Нечаева Ирина**, семейный системный психолог, детский психолог.

Психолог лаборатории ММПЯиП механико-математического факультета Национальный исследовательский СГУ им. Н.Г. Чернышевского.



# Риски в Сети

1. Доступ к информации 18+
2. ... к группам суицидальной направленности
3. ... к группам нарушения уголовного кодекса  
(педофилии, пропаганда наркотиков, уголовная субкультура)
4. Мошенники (казино, тотализаторы)
5. Интернет-травля



# Риски в Сети

6. Фейковые аккаунты
7. Ужастики
8. Формирование зависимости от внешних стимулов
9. Избыток негативной информации
10. Утечка персональной информации
11. Риски в историческом будущем



# Родительские трудности

1. Не получается регулировать детское время
2. Тревога о зависимости
3. Чувство вины, если ребёнок расстраивается из-за гаджета
4. Страх за низкую успеваемость
5. Тревога об отсутствии мотивации к чему-либо
6. Чувство вины, что ребёнку скучно
7. Переживания, что мало реальных друзей
8. Переживание из-за «мусорного» контента



# Родительские трудности

9. Дети общаются и пишут на сленге
10. Отсутствие контроля
11. Страх незнакомца в сети
12. Ненормативная лексика в детских чатах
13. Страх, что ребёнок попадёт в секту,  
в сообщество распространение наркотиков
14. Участие ребёнка в тематике порнографии



## Основная мысль для родителей:

*Доступ в Сеть –  
это привилегия, а не острая необходимость*

\*регулируется родителями

# Инструменты регулирования:

- Физическая доступность
- Цифровая доступность (пароль)
- Приложения: родительский контроль, блокировщики рекламы
- Семейные правила



## Семейные правила:

- Малое количество
- Понятны обеим сторонам
- Прописаны
- Последствия за нарушения
- Возможности для восстановления



*Никакие правила не работают,  
если между родителями и детьми  
утрачены контакт и доверие*

## Признаки гаджет-аддикции:

- Отчетливая связь настроения с использованием гаджета.
- Прогрессивное возрастание времени использования гаджета.
- Прогрессивное возрастание материальных затрат на гаджет.
- Чувство вины, связанное с использованием гаджета.
- Сужение интересов до тех, которые связаны с гаджетом
- Физические, психологические, семейные и профессиональные проблемы, связанные с использованием гаджета.



# Диагностика:

1. Прочитайте вопросы и поставьте + в наиболее подходящий вариант ответа

2. Подсчитайте полученные баллы:  
за каждый ответ «никогда» – 1 балл,  
«редко» - 2 балла,  
«часто» - 3 балла  
«очень часто» - 4 балла

3. Суммируйте полученные баллы.

## Стадии сформированной зависимости:

0-15 баллов — 0 % риска развития компьютерной зависимости;

16-22 балла — стадия увлеченности;

23-37 баллов — риск развития компьютерной зависимости

более 38 баллов — наличие компьютерной зависимости

## Способ скрининговой диагностики

### компьютерной зависимости

(Л.Н. Юрьев, Т.Ю. Бальбот)

|    |  | никогда | редко | часто | очень часто |
|----|--|---------|-------|-------|-------------|
| 1  | Как часто Вы ощущаете ожесточение, удвоение, удовлетворение или облегчение, находясь за компьютером (в сети)?  |         |       |       |             |
| 2  | Как часто Вы предвкушаете пребывание за компьютером (в сети), думая и размышляя о том, как окажетесь за компьютером, откроете определенный сайт, найдете определенную информацию, заведете новые знакомства? |         |       |       |             |
| 3  | Как часто Вам необходимо всё больше времени проводить за компьютером (в сети) или тратить все больше денег для того, чтобы получить те же ощущения?  |         |       |       |             |
| 4  | Как часто Вам удаётся самостоятельно прекратить работу за компьютером (в сети)?  |         |       |       |             |
| 5  | Как часто Вы чувствуете нервозность, снижение настроения, раздражительность или пустоту вне компьютера (вне сети)?   |         |       |       |             |
| 6  | Как часто Вы ощущаете потребность вернуться за компьютер (в сеть) для улучшения настроения или ухода от жизненных проблем?   |         |       |       |             |
| 7  | Как часто Вы пренебрегаете семейными, общественными обязанностями и учебной из-за частой работы за компьютером (пребывания в сети)?  |         |       |       |             |
| 8  | Как часто Вам приходится лгать, скрывать от родителей или преподавателей количество времени, проводимого за компьютером (в сети)?  |         |       |       |             |
| 9  | Как часто существует актуализация или угроза потери дружеских и/или семейных отношений, изменений финансовой стабильности, успехов в учёбе в связи с частой работой за компьютером (пребыванием в сети)?     |         |       |       |             |
| 10 | Как часто Вы отмечаете физические симптомы, такие как: онемение и боли в кисти руки, боли в спине, сухость в глазах, головные боли; пренебрежение личной гигиеной, употребление пищи около компьютера?       |         |       |       |             |
| 11 | Как часто Вы отмечаете нарушения сна или изменения режима сна в связи с частой работой за компьютером (в сети)?  |         |       |       |             |

\*Прочитайте вопросы и поставьте + в наиболее подходящий вариант ответа

## Рекомендации:

- Показывать личный положительный пример.
- Компьютер — не право, а привилегия.
- Список дел, которыми можно заняться в свободное время, и они имеют положительную окраску для ребенка
- Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения
- Обращать внимание на игры, в которые играют дети
- Знать игры, в которые играет ребенок
- Если самостоятельно не получается справиться, обращаться за помощью

# Куда обращаться за помощью:

## Линия помощи «Дети онлайн»

служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования детьми и подростками Интернета и мобильной связи.

### 8-800-250-00-15

с 9 -18(мск) по рабочим дням, звонки по России бесплатные



с семейными психологами Ириной и Ольгой

# Куда обращаться за помощью:

## «Горячая линия» Центра безопасного интернета в России

[nedopusti.ru](http://nedopusti.ru) и [saferunet.org](http://saferunet.org)

и нажав на красную кнопку «Горячая линия».

Отправка сообщения на «Горячую линию» производится анонимно и бесплатно.

Создан при финансовой поддержке Федерального агентства по печати и массовым коммуникациям

English version Поиск по сайту

ЦЕНТР БЕЗОПАСНОГО ИНТЕРНЕТА В РОССИИ

Как быть безопасными в интернете

Советы Вопросы и ответы Все о безопасности Антивирусы Интернет-зависимость Спам

**Горячая линия** !  
Сообща о противоправном контенте

**Линия помощи**  
Помощь жертвам интернет угроз

**Детям**  
Про вредные программы и Интернет-жуликов  
«Вредные советы» в Сети  
Как защититься от «охотника на детей»?

**Подросткам**  
Угрозы компьютеру и деньгам  
«Промывание мозгов» в Интернете  
«Прокто» как не стать

**Взрослым**  
Опасные программы и Интернет-мошенники  
Экстремизм и террористическая пропаганда, скоты

Другие угрозы  
Позитивный Интернет  
Все

**Новости и события**  
Новости  
События  
Анонсы  
Статьи

## Куда обращаться за помощью:



**Ольга Кирсанова** - семейный системный психолог, травматерапевт.



+7 960 341 86 51



**Нечаева Ирина** - семейный системный психолог, детский психолог.



+7 917 315 55 15



## Прямые эфиры для родителей

в Инстаграмм

каждый ВТОРНИК в 20:00



вторник в 20ч

*11 февраля - Как научить ребенка делать уроки самостоятельно*  
*18 февраля - Гаджеты. Кто виноват и что делать?*  
*25 февраля - 5 современных мифов о воспитании*

 @psiholog\_nechaeva  
@ovkirsanova

\*для перехода на личную страницу психолога, наведите камеру смартфона на QR-код и просто перейдите по ссылке!

с семейными психологами Ириной и Ольгой