

ПРОЕКТ «Линия помощи «Дети онлайн»

- детям, подросткам, родителям и педагогам

Линия помощи «Дети онлайн» — бесплатная всероссийская служба телефонного и онлайн консультирования для детей и взрослых по проблемам безопасного использования интернета и мобильной связи. На Линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

Телефон линии помощи 8 800 25 000 15. Звонки по России бесплатные. Мы готовы обсудить с Вами проблему с 9 до 18 (по московскому времени) по рабочим дням.

Задачи проекта:

- психологическая помощь детям и подросткам, столкнувшимся с опасностью во время пользования Интернетом и/или мобильной связью;
- информационная и консультационная поддержка детей, подростков, родителей и работников образовательных и воспитательных учреждений по проблемам безопасного использования сети Интернет и мобильной связи детьми.

Детям и подросткам:

Вы можете обратиться на линию помощи, если:

- Что-то огорчило или расстроило в Интернете?
 - Стал жертвой сетевого мошенничества?
 - Столкнулся с оскорблениями и преследованиями в Интернете?
 - Твой компьютер заблокирован вирусом?
 - Тебе делают неприличные предложения в Интернете?
 - Тебе сложно поговорить с кем-то о том, что происходит с тобой в Интернете?
 - Родители думают, что ты слишком много времени проводишь в виртуальном мире?
 - Заметил, что тебе проще общаться с друзьями в сети, а не в реальной жизни?

Родителям и педагогам:

Вам стоит обратиться на линию помощи, если:

- Заботитесь о безопасности Ваших детей в интернете?
- Беспокоитесь о том, с кем общаются в интернете Ваши дети?
- Узнали, что ребенок стал жертвой сетевого обмана, мошенничества, вымогательства?
- Нуждаетесь в информации о том, как оградить детей от негативного контента в сети?
- Хотите знать, как помочь Вашему ребенку, если он стал жертвой преследования и оскорблений в интернете?

**WWW.DETIONLINE.COM
HELPLINE@DETIONLINE.COM**

Проект реализуется при поддержке Министерства образования и науки
Российской Федерации

Ребенок и интернет.

Интернет-зависимость.

Стремительное вхождение в нашу жизнь новых информационных технологий, которые «переселяют» детей из реальной жизни в виртуальную, имеет как позитивные, так и негативные стороны. Длительное нахождение ребенка в интернет-пространстве, «зависание» в нем становится проблемой, с которой родители все чаще обращаются к психологам.

Конечно, каждый ребенок уникален, как уникальна и его проблема, но можно выделить основные вопросы, которые беспокоят родителей:

- Что делать при возникновении интернет-зависимости?
- Помощь ребенку, подвергшемуся интернет-травле.
- Как оградить ребенка от негативной информации в Интернете?
- Ребенок хочет стать копией «звезды»...
- Дети сняли «плохой» ролик и выложили в Интернет.

Это далеко не полный список запросов, с которыми современные родители обращаются к специалистам или на которые пытаются найти ответы самостоятельно в том же Интернете. Сегодня мы рассмотрим некоторые из них.

Интернет-зависимость

Современные дети в совершенстве осваивают компьютер уже в дошкольном возрасте и проводят около экрана значительную часть свободного времени. Часто это делается с разрешения родителей, которые рады, что их ребенок чем-то увлечен. Многим из них так удобнее — он не отвлекает родителей от их занятий.



Анкетирование родителей показывает, что отдельные ученики начальных классов играют за компьютером по шесть часов в день.

Взрослые не подозревают, что современные игры запрограммированы на то, чтобы игрок не прерывал игру, пока не дойдет до определенного уровня, так как его предыдущие «достижения» не сохраняются.

Кроме того, дополнительные бонусы в игре получают лишь владельцы платных аккаунтов. Поэтому дети готовы бесконечно сидеть в сети, а еще хуже — вкладывать в игру все карманные или родительские деньги.

Важно понимать причины чрезмерного увлечения ребенка игрой. Кто-то уходит туда, чтобы заполнить чем-то увлекательным свое свободное время, кто-то стремится найти друзей, эмоции, общение, которых не хватает в реальном мире, почувствовать себя успешным, уйти от тотального контроля взрослых.

Чтобы снизить риск компьютерной зависимости, взрослым важно придерживаться следующих правил:

- Четко регламентировать время игры в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Для младших школьников — не более 30 минут в день. Для этого самим родителям следует отслеживать время игры ребенка с последующим формированием у него внутренней осознанной позиции: можно включать таймер, контролирующий допустимое время игры, учить ребенка пользоваться функцией паузы, которая позволяет приостановить игру, не дойдя до ее сохранения.
- Помогать ребенку в поиске других интересов и увлечений — находить интересные секции, кружки. Они есть практически во всех школах или учреждениях дополнительного образования.
- Постараться показать ребенку интересный мир за пределами компьютера.
- Учить его использовать компьютер и Интернет как способ познания мира, освоения новых возможностей. Показать, что в Интернете можно не только играть, но и создавать видеоролики, общаться по интересам и др.
- Помогать ребенку быть успешным в реальном мире: учебе, общении. В этом случае ребенок не будет рассматривать Интернет как единственное место, где можно найти друзей, почувствовать себя уверенным и защищенным.
- Показывать конструктивные способы разрешения жизненных проблем и трудностей.
- Постараться создать гармоничные детско-родительские отношения, а также комфортную атмосферу в семье.
- Научить ребенка определять цели и достигать их: если есть стремление к реализации задач, то развлечения не становятся единственным занятием ребенка.

Интернет-травля

Интернет таит в себе возможности для оскорбительного поведения, травли. Появилось даже понятие **кибер-буллинг**, или травля в Интернете, которая представляет собой метод морального унижения человека, подавления его достоинства путем публикации различных текстов, размещения там фото- и видеоматериалов оскорбительного характера.

К сожалению, травля вышла за пределы реального мира, плавно перебравшись в мир виртуальный. Но нельзя забывать, что Интернет — лишь инструмент для осуществления травли, а ее истоки могут быть как за его пределами, так и рождаться «здесь и сейчас» при интернет-взаимодействии, не связанном с событиями реального мира.

Специфика интернет-травли во многом обусловлена спецификой виртуальной среды:

- она не зависит от посещения школы, поскольку может осуществляться в любое время;
- возможность писать анонимно, низкая вероятность быть наказанным приводят к тому, что дети начинают делать то, на что они не решились бы в других обстоятельствах (например, могут сказать человеку то, чего никогда не скажут при личном общении);
- запугивание легко осуществимо с технической точки зрения. Для отправки негативного сообщения или публикации оскорбительного текста, доступного широкой аудитории, требуется несколько щелчков мышкой. Есть возможность беспрепятственно создавать страницы и записи от имени жертвы.

Запугивание в школе обычно заканчивается вместе с занятиями, но в Интернете обидчик может настигнуть свою жертву в любое время. Обидчики могут анонимно публиковать слухи, фотографии, видео, оставлять в социальных сетях оскорбительные сообщения, создавать группы против «жертвы» и вести настоящую травлю. При этом обидчик обычно занимает одну из двух позиций: ведет или анонимную борьбу, доставляя все сообщения от неизвестного «жертве» человека — виртуальной личности со специально созданного для травли аккаунта, или открытую борьбу от своего лица или от лица группы.

Способы интернет-травли разнообразны:

- В социальных сетях, на электронную почту, в системах интернет-коммуникаций жертва получает запугивающие, уничижительные сообщения.
- В социальных сетях создаются группы против «жертвы», где она высмеивается. Там размещаются ролики, тексты уничижительного содержания, проводятся опросы из серии «Хотели бы вы, что-бы Петю выгнали из класса?».
- На сайтах знакомств от имени «жертвы» размещаются анкеты непристойного содержания с указанием настоящей почты или телефона, а в социальных сетях создаются поддельные странички «жертвы», где размещается информация непристойного, уничижительного характера.
- Взламывается страничка «жертвы» в социальных сетях и там размещается неподобающая информация.
- Поведение ребенка снимается на видео, а затем размещается в Интернете, порой в измененном виде.

Ученые установили, что так называемый кибер-буллинг подростки переносят куда тяжелее, чем физические издевательства. Эксперты призывают обратить на это особое внимание. При этом «жертва» часто предпочитает молчать, действовать в одиночку, полагая, что если она расскажет обо всем взрослым, родителям, педагогам, то ситуация усугубится.

Кроме того, часто ситуация усугубляется отсутствием доверия между взрослыми и детьми и непониманием всей серьезности ситуации со стороны взрослых. «Ну что такое может быть в Интернете?! Не обращай внимания!» — именно это часто думают и говорят взрослые, отмахиваясь от проблем ребенка, которому нужна помощь.

Поэтому всегда нужно стремиться к установлению доверительных отношений с ребенком, с пониманием относиться к любому сигналу о травле (в том числе и виртуальной), тогда будет больше шансов, что в сложной ситуации он поделится с родителями тревожной информацией. Взрослым узнать про травлю ребенка в Интернете сложно — обидчики шифруются. Подать сигнал может только сам ребенок или кто-то из его друзей.

Как и в случае с реальной травлей, работа с травлей в Интернете начинается с выяснения ее причин. В дальнейшем от психолога требуется очень тактичная и продуманная работа со всеми участниками взаимодействия с учетом позиций всех сторон. Ведь часто жертвы сами провоцируют своих обидчиков. В любом случае ребенку, подвергшемуся травле, необходимо помочь выработать способы нежертвенного поведения, а обидчикам — осознать последствия своих поступков и недопустимость подобных форм поведения. Конечно, все созданные поддельные странички, ролики требуется незамедлительно удалить.

Работать с интернет-травлей специалист может как в реальной жизни, так и в Интернете, дистанционно общаясь с ее участниками. Ведь живое общение с «жертвой» и обидчиками не всегда можно осуществить: они могут находиться в разных городах (если речь идет об интернет-травле, не связанной с конкретной школой). Тогда в причине конфликта поможет разобраться анализ страничек в социальных сетях, сетевое консультирование.

Специалист может анонимно или от лица «виртуальной личности» оказывать поддержку «жертве» в Интернете.

Как правило, участники негативного сетевого взаимодействия не готовы к открытому диалогу с психологом, да и реальных людей, окружающих жертву, не пускают в группы, настроенные «против». Здесь самому специалисту важно «не заиграться», понимая, что негативный виртуальный конфликт может быть крайне серьезен, а это требует профессионального вмешательства.