

Как излечить ребенка от кибербезопасности

КИБЕРПРОСТРАНСТВО - популярный термин для обозначения, воспринимаемого пользователем «виртуального» пространства, содержащегося в памяти компьютера и изображенного графически.

Почему подростки проводят свое время в таком странном и необычном месте, как киберпространство?

- Идентификация. Подростки пытаются определиться со своим местом в окружающем мире.
- Интимность и принадлежность. Подросток ищет друзей и компании, где он мог бы испытать чувство принадлежности группе. Все эти отношения являются важной частью идентификации личности.
- Сепарация от родителей и семьи. Желание отделиться от родителей. Подросток хочет быть независимым и делать то, что он хочет.
- Избавление от фрустрации.

Чем привлекательно киберпространство?

• Виртуальная реальность - оптимизированный, более "естественный" для возможностей подростка способ ориентации в мире электронной информации.

• Операции с компонентами виртуальной реальности потенциально вполне идентичны операциям с реальными инструментами и предметами.

• Работа в среде виртуальной реальности сопровождается эффектом легкости, быстроты, носит акцентированно игровой характер.

• Возникает ощущение единства машины с пользователем, перемещения последнего в виртуальный мир: воздействие виртуальных объектов воспринимается человеком аналогично "обычной" реальности.

КИБЕРЗАВИСИМОСТЬ - это патологическая привязанность к компьютеру, невозможность оторваться от него ни на миг.

Признанный авторитет в этой области Kimberly Young из Питсбургского университета выделяет четыре основных категории киберзависимости:

1. Киберотношения. Зависимость от дружеских отношений, завязанных в комнатах общения, интерактивных играх и конференциях, которая заменяет реальных друзей и семью.

2. Чрезмерная сетевая вовлеченность. Включает в себя вовлечение в азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и навязчивое состояние торговли через сеть.

3. Информационная перегрузка. Чрезмерная вовлеченность в посещение вебсайтов и поиск по базам данных.

4. Компьютерная зависимость. Навязчивые состояния в компьютерных играх или в программировании, в основном среди детей и подростков.

Этапы киберзависимости:

1. Получение огромного удовольствия без серьезных душевных затрат.
2. Избегание любой деятельности и любого общения, кроме компьютера.
3. Полная деградация личности.

Психологические симптомы киберзависимости:

- Хорошее самочувствие или эйфория за компьютером.
- Невозможность остановиться.
- Увеличение количества времени, проводимого в сети Интернет.
- Ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером.
- Пренебрежение семьей и друзьями.

- Ложь членам семьи о своей деятельности.
- Проблемы с учебой.

Физические симптомы:

- Головные боли по типу мигрени.
- Сухость в глазах.
- Боли в спине.
- Нерегулярное питание, пропуск приемов пищи.
- Пренебрежение личной гигиеной.
- Расстройство сна, изменение режима сна.
- Синдром карпального канала (боли в кисти руки и запястья).

Киберзависимость искажает восприятие объективной реальности и собственной личности. Под влиянием киберзависимости происходит девальвация нравственности человека, снижается уровень самоконтроля, что грозит отстранением от нормальной жизни, снижается работоспособность и успеваемость в школе, ухудшается здоровье, создается иллюзия благополучия, реальные проблемы кажутся легко разрешимыми.

КАЖДЫЙ РЕБЕНОК ИМЕЕТ ПРАВО

(адаптированные выдержки из Конвенции о правах ребенка)

Каждый ребёнок имеет право на имя и гражданство при рождении, а также право знать своих родителей и рассчитывать на их заботу (статья 7).

Каждый ребёнок имеет право на личную жизнь, на защиту от незаконного посягательства на его честь и репутацию (статья 16).

Государство должно защищать ребёнка от всех видов насилия, отсутствия заботы и плохого обращения со стороны родителей или других лиц, а также помогать ребёнку подвергнутому жестокому обращению со стороны взрослых (статья 19).

Каждый ребёнок имеет право на охрану своего здоровья: на получение медицинской помощи, чистой питьевой воды и полноценного питания (статья 24).

Государство должно защищать ребёнка от опасной, вредной и непосильной работы. Работа не должна мешать образованию и духовно-физическому развитию ребёнка (статья 32).

Государство должно сделать все возможное, чтобы уберечь детей от незаконного употребления наркотиков и

психотропных веществ, не допустить использования детей в производстве и торговле наркотиками (статья 33).

Государство обеспечивает, чтобы ни один ребёнок не подвергался пыткам, жестокому обращению, незаконному аресту и лишению свободы. Каждый лишённый свободы ребёнок имеет право поддерживать контакты со своей семьёй, получать правовую помощь и искать защиту в суде (статья 37). получать правовую помощь и искать защиту в суде (статья 37).

КАК ЗАЩИТИТЬ ОТ ВРЕДНОЙ ИНФОРМАЦИИ РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 13-17 ЛЕТ

В этом возрасте подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок для взрослых. Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в интернете.

Зачастую в данном возрасте родителям уже весьма сложно контролировать своих детей, так как об интернете они уже знают значительно больше своих родителей. Тем не менее не отпускайте детей в «свободное плавание» по интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка в интернете.

Важно по-прежнему строго соблюдать правила интернет-безопасности - соглашение между родителями и детьми. Кроме того, необходимо как можно чаще просматривать отчеты о деятельности детей в интернете. Следует обратить внимание на необходимость содержания родительских паролей (паролей администраторов) в строгом секрете.

Несколько советов по безопасному использованию интернета

Создайте домашние правила посещения интернета при участии ребенка и требуйте их безусловного выполнения. Обговорите с ребенком список запрещенных сайтов («черный список»), часы работы в интернете, руководство по общению в интернете в том числе в чатах).

Компьютер с подключением к интернету должен находиться в общей комнате.

Не забывайте беседовать с ребенком о его друзьях в интернете, о том, чем они заняты таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми ребенок общается посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному родительскому контролю

Необходимо знать, какими чатами пользуется ребенок. Поощряйте использование модерлируемых чатов и настаивайте, чтобы ребенок не общался в приватном режиме.

Настаивайте на том, чтобы ребенок никогда не встречался лично с друзьями из интернета.

Приучите ребенка не выдавать свою личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм, личных профилей и при регистрации на конкурсы в интернете.

Расскажите ребенку о порнографии в интернете. Помогите ему защититься от спама. Научите ребенка не выдавать в интернете свой реальный электронный адрес, не

отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.

Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещает ребенок

Научите ребенка уважать других в интернете. Убедитесь, что он знает о том, что правила хорошего поведения действуют везде - даже в виртуальном мире.

Объясните ребенку, что нельзя использовать интернет для хулиганства распространения сплетен или угроз другим людям.

Обсудите с ребенком проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск.

Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону.

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ ИНФОРМАЦИОННУЮ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕБЕНКА

• Независимо от возраста ребенка используйте программное обеспечение, помогающее фильтровать и контролировать информацию, но не полагайтесь полностью на него. Ваше внимание к ребенку - главный метод защиты.

• Если ваш ребенок имеет аккаунт на одном из социальных сервисов, внимательно изучите, какую информацию помещают его участники в своих профилях и блогах, включая фотографии и видео.

• Проверьте, с какими другими сайтами связан социальный сервис вашего ребенка. Странички вашего ребенка могут быть безопасными, но могут содержать и ссылки на нежелательные и опасные сайты (например, порносайт или сайт, на котором друг упоминает номер сотового телефона вашего ребенка или ваш домашний адрес).

• Поощряйте Вашего ребенка сообщать обо всем странном или отталкивающем и не слишком остро реагируйте, когда он это делает (из-за опасения потерять доступ к интернету дети не говорят родителям о проблемах, а также могут начать использовать интернет вне дома и школы).

• Будьте в курсе сетевой жизни вашего ребенка. Интересуйтесь его друзьями в интернете также, как интересуетесь реальными друзьями. Всем подряд сообщать свою частную информацию (настоящие имя, фамилию, телефон, адрес, номер школы, а также фотографии свои, своей семьи и друзей).