**Методические рекомендации по обеспечению безопасности в интернет среде и снижению компьютерной зависимости.**

Данные методические рекомендации предназначены для школьных учителей, классных руководителей, родителей и учащихся.

Методические рекомендации содержат перечень угроз, которые подстерегают детей  в Интернете; советы  и рекомендации родителям и педагогам,  которые можно разместить на сайте школы, класса, личном сайте педагога. А также описание типов и признаков компьютерной зависимости.

**Опасности Интернета.**

На сегодняшний день Интернет предлагает несколько способов виртуального общения: социальные сети, форумы, ICQ, чаты, интернет-дневники или блоги.

Чем так притягивает подростка мир интернета? Что полезного несет и какие опасности таит проникновение в эту новую область, которая может стать краеугольным камнем нового тысячелетия, в которое они войдут уже как  [взрослые](http://www.psydisk.ru/dvd/7day/)  люди?
Они попросту ищут новых друзей и новые субкультуры, пытаясь обрести чувство принадлежности к той или иной группе. В процессе поиска близкой по духу личности молодые люди вступают в разнообразные отношения, они получают возможность общения с практически безграничным числом людей и групп по интересам, со всевозможными типами личностей, узнают множество историй, имеют возможность обменяться мнениями и обсудить интересующие их вопросы.

Поиск собственного круга общения идет параллельно тенденции отделения от родителей. Подростки хотят быть независимыми, заниматься чем-то своим. Интернет в этом плане особенно заманчив: он удовлетворяет потребности в лидерстве и стимулирует предприимчивость. Известно, что подростковый период - время стрессов. Подросток испытывает стресс везде: в школе, в семье, с друзьями. Что делать с этим чувством неудовлетворенности, особенно когда оно связано с сексуальностью и агрессией? Подростку необходимо дать выход своим эмоциям. Анонимный мир киберпространства подходит для этого как нельзя лучше.

Стоит назвать и **источники проблем:**

* Нежелательное содержание.
* Азартные игры.
* Вредоносные и нежелательные программы.
* Мошенники, хакеры.
* Интернет-зависимость (виртуальное замещение реальности)
* Сексуальные домогательства.
* Некорректность общения.
* Интернет-хулиганы.

**Интернет- зависимость (компьютерная зависимость)**

По данным различных исследований, интернет-зависимыми сегодня являются около 10 % пользователей во всём мире. Несмотря на отсутствие официального признания проблемы в России, интернет-зависимость уже принимается в расчёт во многих странах мира. Например, в [Финляндии](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%BD%D0%BB%D1%8F%D0%BD%D0%B4%D0%B8%D1%8F) молодым людям с интернет-зависимостью предоставляют отсрочку от армии. [Китай](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%B9) в [2008 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/2008_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) заявил, что собирается стать пионером в мире по официальному признанию данной зависимости болезнью, и первым начал открывать клиники. В [2009 году](http://ru.wikipedia.org/wiki/2009_%D0%B3%D0%BE%D0%B4) в [США](http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%A8%D0%90) появилась первая лечебница, занимающаяся исцелением «интернет-зависимости».

Явление Интернет-зависимости начало изучаться в зарубежной психологии с 1994 года. 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 порно сайтов;
* неодолимого пристрастия к виртуальному общению по веб-сети;
* навязчивого веб-серфинга – бесконечный поиск новой информации не ради самой информации, а ради праздного любопытства.

**Признаки компьютерной зависимости:**

* Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
* Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
* Если Вы отрываете ребенка 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.

**Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения**

**интернет-зависимости.**

На данный момент не существует конкретных рекомендаций по разрешению психических проблем людей (в частности, детей и подростков) в области компьютерной зависимости. Человечество не имеет еще достаточного опыта в решении данной проблемы, и все ныне существующие методы лечения компьютерной зависимости имеют больше отношение к лечению зависимости от наркотиков, спиртных напитков или курения.

Не стоит забывать о том, что компьютер, Интернет и все, что с этим связано – это не только болезненное увлечение, но и то, что очень увлекает практически каждого подростка.

**Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.**

1. **Находите время для общения** с ребенком. Важно, чтобы в семье была [доверительная атмосфера](http://www.takzdorovo.ru/deti/podrostki/kak-postroit-otnosheniya-s-podrostkom). Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. **Будьте для ребенка проводником** в интернет, а не наоборот. Родители должны **быть немного впереди** собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

3. **Знайте, чем занимается**   ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

4. **Позаботьтесь о досуге** ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Также (в помощь родителям) 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, конечно, это спасает лишь отчасти.

**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).

**Подводя итог вышесказанному, можно вывести следующие 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.