



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ЦИФРОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ

(интернет – зависимость) – это чрезмерное использование гаджетов, интернета или цифровых технологий, которое приводит к снижению качества жизни, ухудшению физического и психического здоровья, а также нарушению социальных и семейных отношений.

СТАДИИ РАЗВИТИЯ ЗАВИСИМОСТИ



ВИДЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Кибераддикция (общая интернет-зависимость, включая игровую)
- Игровая зависимость
- Зависимость от социальных сетей
- Контентная зависимость
- Коммуникативная зависимость (привязанность к чатам и переписке)
- Информационная зависимость (навязчивое чтение новостей, серфинг)
- Сетеголизм (патологическая тяга к интернету)

СИМПТОМЫ ЗАВИСИМОСТИ

- Неспособность контролировать время в соцсетях
- Абстинентный синдром при прекращении использования
- Отказ от других занятий в пользу соцсетей
- Негативные последствия для повседневной жизни

ПРИЧИНЫ

ВОЗНИКНОВЕНИЯ ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Нарушение процессов обмена информацией: дефицит общения в семье, а порой и среди сверстников

Нарушение социальной адаптации: отсутствие теплых, доверительных отношений в семье, недостаток общения, отсутствие у родителей искреннего интереса к миру ребенка

Невозможность самовыражения, связанная с отсутствием у ребенка серьезных увлечений, интересов, хобби, привязанностей



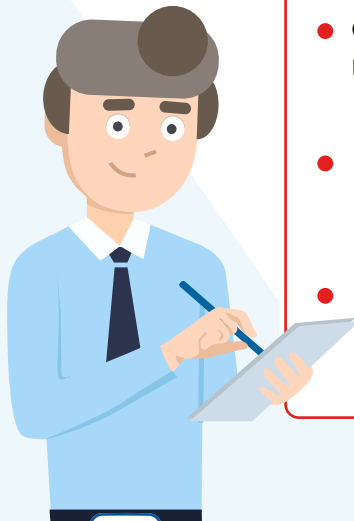


ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. ПРОФИЛАКТИКА ЦИФРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

ПРИОРИТЕТНЫЕ ЗАДАЧИ

в сфере профилактики цифровой зависимости

- Формирование культуры безопасного поведения в сети
- Обеспечение баланса между цифровым и реальным взаимодействием
- Развитие медиаграмотности у детей и подростков
- Формирование критического подхода к онлайн-информации
- Создание эффективных механизмов защиты от вредоносного контента
- Разработка современных методов профилактики интернет-зависимости



РЕКОМЕНДАЦИИ



1 Четкие лимиты на экранное время

- Установите допустимую продолжительность использования устройств по возрасту ребенка
- Откажитесь от гаджетов за столом, перед сном и утром до школы
- Не ставьте компьютер в детской. Компьютер должен стоять в общей зоне



2 Семейные правила

- Обсудите с ребенком правила: когда, сколько и зачем использовать интернет
- Формулируйте ограничения совместно с детьми, чтобы снизить протест
- Организуйте ежедневные «цифровые паузы» для всей семьи



3 Альтернативные интересы и досуг

- Запишите ребенка в кружки, секции, студии
- Чаще гуляйте, обсуждайте книги, играйте в настольные игры



4 Пример взрослых

- Не используйте телефоны постоянно при ребенке
- Показывайте личный баланс: чтение, отдых, общение без экрана



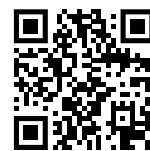
5 Развитие саморегуляции

- Используйте таймер или будильник, чтобы научить ребенка делать перерывы
- Вводите мини-ритуалы «переключения» - зарядка, дыхательные упражнения, смена активности



6 Открытый диалог и доверие

- Обсуждайте с ребенком, что он смотрит и зачем
- Не запугивайте – объясняйте, как устроен контент, как влияют алгоритмы и реклама



ПРАВИЛА ЦИФРОВОЙ БЕЗОПАСНОСТИ. РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОБЕСПЕЧЕНИЮ ИНТЕРНЕТ-БЕЗОПАСНОСТИ ДЕТЕЙ



Настройте родительский контроль и конфиденциальность в социальных сетях



Установите антивирусное ПО актуального поколения



Активируйте фильтры контента на всех устройствах



Используйте специализированные решения для защиты детей



Установите правила использования интернет-ресурсов, следуйте им



Определите временные рамки использования устройств



Регулярно мониторьте цифровую активность ребенка



Проводите беседы с ребенком о потенциальных рисках в сети, об используемых приложениях и сайтах



Поддерживайте контакт с ребенком по вопросам онлайн-активности



Будьте готовы выслушать ребенка о проблемах в сети



Демонстрируйте собственный пример безопасного поведения



Обновляйте знания о новых угрозах в цифровой среде

СПИСОК ПОЛЕЗНЫХ РЕСУРСОВ для обучения детей безопасному поведению в интернете



▲ Лига безопасного интернета

<https://ligainternet.ru/>

Лига безопасного интернета учреждена в 2011 году при поддержке МВД России, Минкомсвязи и Комитета Государственной Думы по вопросам семьи, женщин и детей. Основная цель — создание безопасного пространства интернета на территории РФ

▲ Фонд «Дружественный Рунет»

<http://www.friendlyrunet.ru/>

Фонд «Дружественный Рунет» реализует в России комплексную стратегию в области безопасного использования интернета. Главная цель — содействие развитию сети интернет как благоприятной среды, дружелюбной ко всем пользователям. Основные проекты Фонда: горячая линия по приему сообщений о противоправном контенте, специализированная линия помощи для детей «Дети онлайн» и просветительские проекты

▲ Раздел «Безопасность детей в интернете» на портале «Госуслуги»

На портале «Госуслуги» доступен раздел «Безопасность детей в интернете». В нем представлены новые инструменты и ресурсы для защиты детей в Сети

▲ Альянс по защите детей в цифровой среде

<https://internetforkids.ru/projects/>

Альянс по защите детей в цифровой среде был создан в сентябре 2021 года. Его миссия — развивать безопасное интернет-пространство для детей, в котором они, независимо от возраста и местоположения, смогут общаться и дружить, учиться и развиваться, открывать для себя новые возможности и развлечения

▲ Фонд «Родные дети»

<https://fondrd.ru/>

Благотворительный фонд борьбы с цифровой зависимостью «Родные Дети» — это социальный проект, который помогает детям и их семьям бороться с цифровой зависимостью, восстанавливать здоровье и укреплять социальное благополучие