



# МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ имени Н.Э. БАУМАНА

Учебно-методический центр «Здоровьесберегающие технологии и профилактика наркомании в молодежной среде»

## ПРОФИЛАКТИКА СОВРЕМЕННЫХ ЭКРАННЫХ ЗАВИСИМОСТЕЙ. БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В СЕТИ ИНТЕРНЕТ: ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Мысина Галина Анатольевна –  
заместитель директора Учебно-методического центра,  
профессор, доктор педагогических наук

# Основные виды компьютерной деятельности

- ✓ Профессиональная - связана с выполнением своих непосредственных обязанностей, связанных с работой, например, работа с текстовыми и графическими редакторами, работа в сфере программирования и телекоммуникаций
- ✓ Познавательная - связанная с поиском интересной и полезной информации
- ✓ Использование он-лайн услуг - дистанционные услуги банков, оплата коммунальных платежей, запись к врачу и другие госуслуги
- ✓ Коммуникативная - увлечение сетевой коммуникацией
- ✓ Игровая - увлеченность компьютерными играми



# Основные понятия

## Компьютерная зависимость:

это патологическое пристрастие человека к чрезмерному проведению времени за компьютером; к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми

## Экранная зависимость:

это зависимость от технических средств, имеющих экран: компьютер (ноутбук, планшет, смартфон), телевизор, игровая приставка

# "КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ"

Характерные особенности любой зависимости:

- синдром абстиненции (жарг. ломка),
- стремление заполучить объект зависимости,
- поведение, направленное на приобретение объекта зависимости,
- снижение критического отношения к негативным сторонам зависимости,
- потеря интереса по отношению к социальной стороне жизни, внешнему виду, удовлетворению других потребностей

Признаки зависимости:

- постоянное навязчивое желание проверить электронную почту, переписку в соцсетях,
- длительное просиживание в чатах,
- неконтролируемое желание поиска, просмотра и чтения различного рода информации в сети;
- длительное и не контролируемое время проведения за компьютерными играми, в большей степени он-лайн по сети Интернет;

# ФОРМИРОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ

*Стадия развлечения* – «общение» с компьютером носит скорее ситуационный, нежели систематический характер. Устойчивая потребность в компьютере пока не сформирована и не является значимой ценностью для человека

*Стадия увлеченности* – игра, общение в соцсетях принимает систематический характер. Если человек не может удовлетворить данную потребность по каким-либо причинам, он прибегает к различным активным действиям, чтобы добиться своего

*Стадия зависимости* - компьютер полностью вытесняет реальный мир

# Признаки психической зависимости от компьютера:

- «потеря контроля» над временем, проведенным за компьютером,
- невыполнение обещаний данных самому себе или другим касаясь уменьшения времени, проведенного за компьютером,
- намеренное преуменьшение или ложь относительно времени проведенного за компьютером,
- утрата интереса к социальной жизни и своему внешнему виду,
- оправдание собственного поведения и пристрастия,
- смешанное чувство радости и вины во время работы за компьютером,
- раздраженное поведение, которое появляется, в случае если по каким-то причинам длительность работы за компьютером уменьшается

# Признаки физической зависимости от компьютера

- нарушения со стороны зрительной системы: усталость глаз, их покраснение, сухость или чувство жжения, затуманивание зрения, головная боль, общее утомление и снижение работоспособности
- нарушения со стороны опорно-двигательной системы: искривление позвоночника, нарушения осанки, боли в шее и спине, карпальный синдром
- нарушениями со стороны пищеварительной системы: нарушение питания, хронические запоры, геморрой.

Физические признаки компьютерной зависимости менее специфичны, и, как правило, вызываются длительным нахождением за компьютером.

Некоторые из этих признаков могут возникнуть и у людей вовсе не страдающих компьютерной зависимостью, но которые вынуждены проводить долгое время за компьютером



# РОДИТЕЛЯМ, БЛИЗКИМ СТОИТ НАСТОРОЖИТЬСЯ И ПРИНЯТЬ МЕРЫ, ЕСЛИ ИХ РЕБЕНОК:

- учит уроки, принимает пищу не отходя от компьютера;
- проводит ночи у компьютера, потеря чувства времени;
- начал прогуливать школу/вуз для того, чтобы посидеть за компьютером;
- как только оказывается дома, сразу же направляется к компьютеру;
- забывает поесть, почистить зубы, причесаться, переодеться (чего раньше не замечалось);
- находится в раздраженном, агрессивном состоянии, не знает, чем заняться, если компьютер недоступен;
- угрожает и шантажирует, если ему запрещают играть на компьютере



# Принятие роли - потребность в игре, как таковой, свойственна человеку

Когда ребенок играет в ролевую игру, то он сознательно принимает на себя роль взрослого человека (мамы, папы, бабушки или дедушки), тем самым он удовлетворяет бессознательную потребность в познании мира, который его окружает.



При помощи виртуальной реальности потребность принять на себя роль другого человека, превосходящего нормальных людей по своим возможностям, удовлетворяется в компьютерной игре

# РОЛЕВЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ

РОЛЕВЫЕ ИГРЫ – максимальное воздействие на психику играющего, особое личное «вхождение» в игру, а также игровая деятельность, возникшая на необходимости вхождения в роль, чтобы отключиться от действительности



*Игры от первого лица* - максимальная сила «затягивания» или «вхождения» в виртуальный мир



*Игры от третьего лица* - геймер видит героя со стороны и управляет его действиями



*Руководительские игры (стратегии)* - участнику предоставляется право руководить деятельностью подчиненных ему компьютерных героев .



# СЕТЕВЫЕ КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ



Сочетание игры и непосредственного общения (чата) с другими людьми



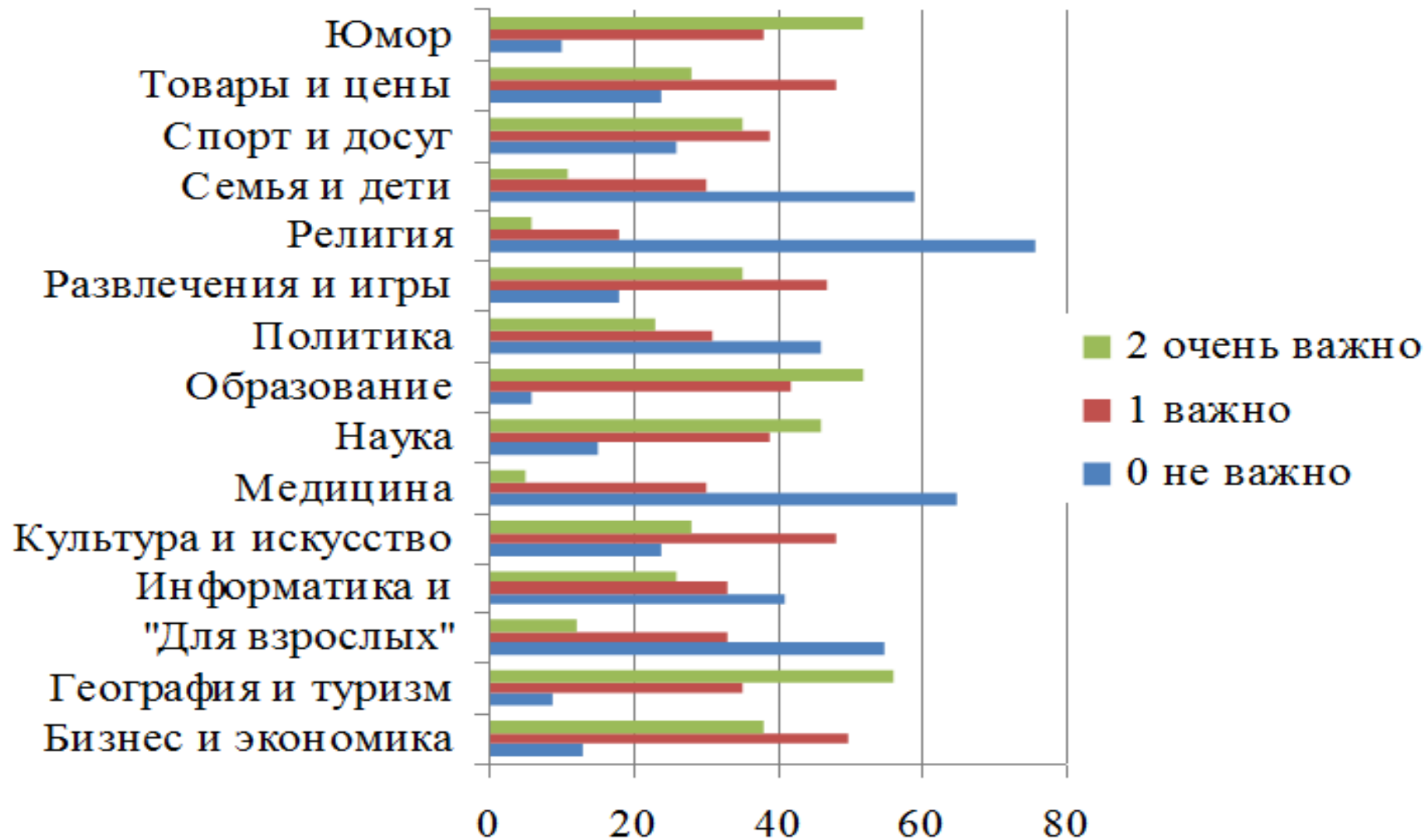
Сетевые игры позволяют быстро войти в яркий виртуальный мир, стать его полноценным участником, уйти таким образом от реальности настоящей и обрести другую, которая «дает новые возможности» и «приносит новые эмоции»

Психика детей еще неустойчива к неблагоприятным воздействиям, любые переживания и неприятности воспринимаются как безвыходные или катастрофические. Ролевая компьютерная игра позволяет найти простой и доступный способ создания другого мира, жизненных ситуаций, доселе не испытанных и невозможных в реальности

Уход от реальности -  
потребность детей в  
отстранении от повседневных  
проблем в школе/вузе, со  
сверстниками, в семье.



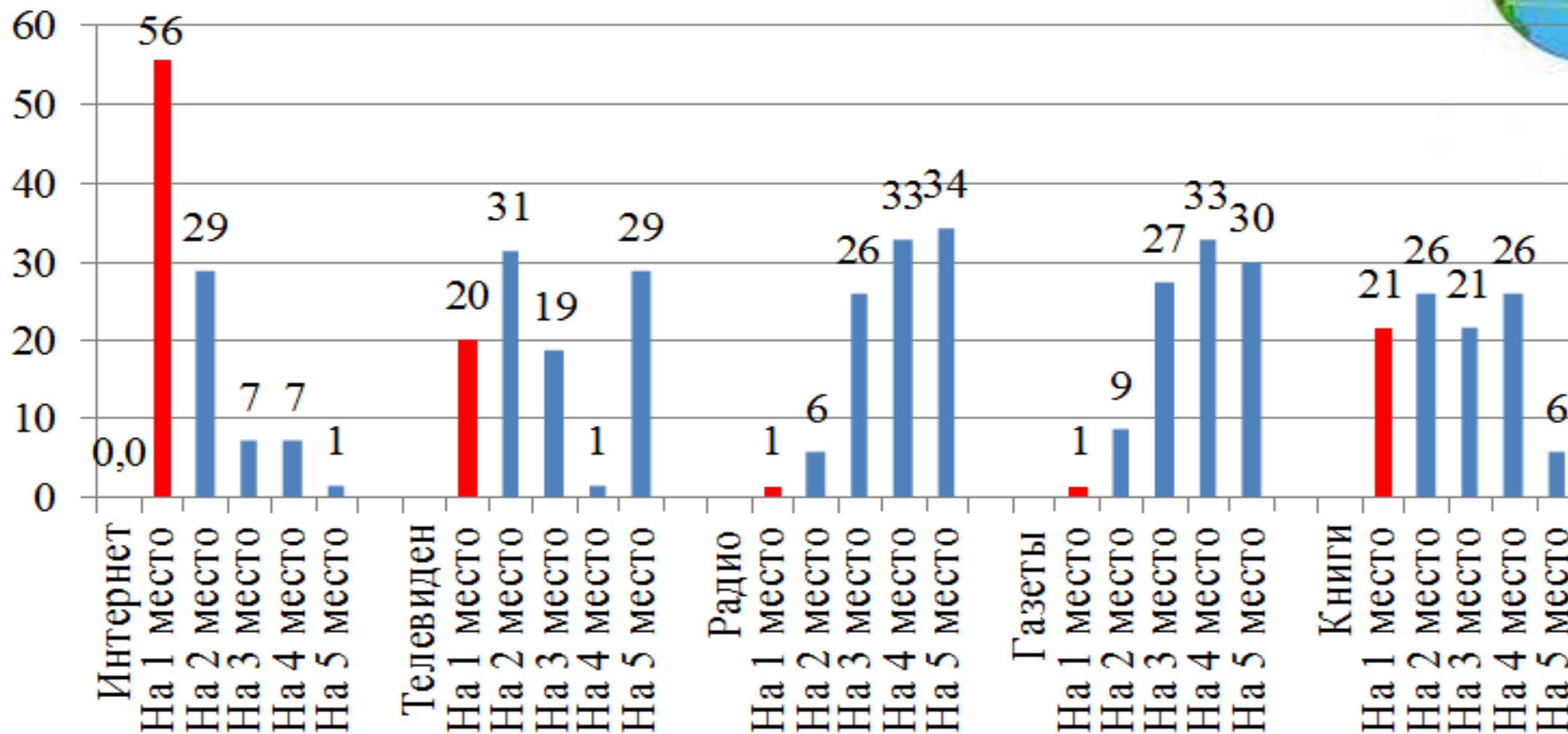
# Направленность интересов молодежи в сети Интернет



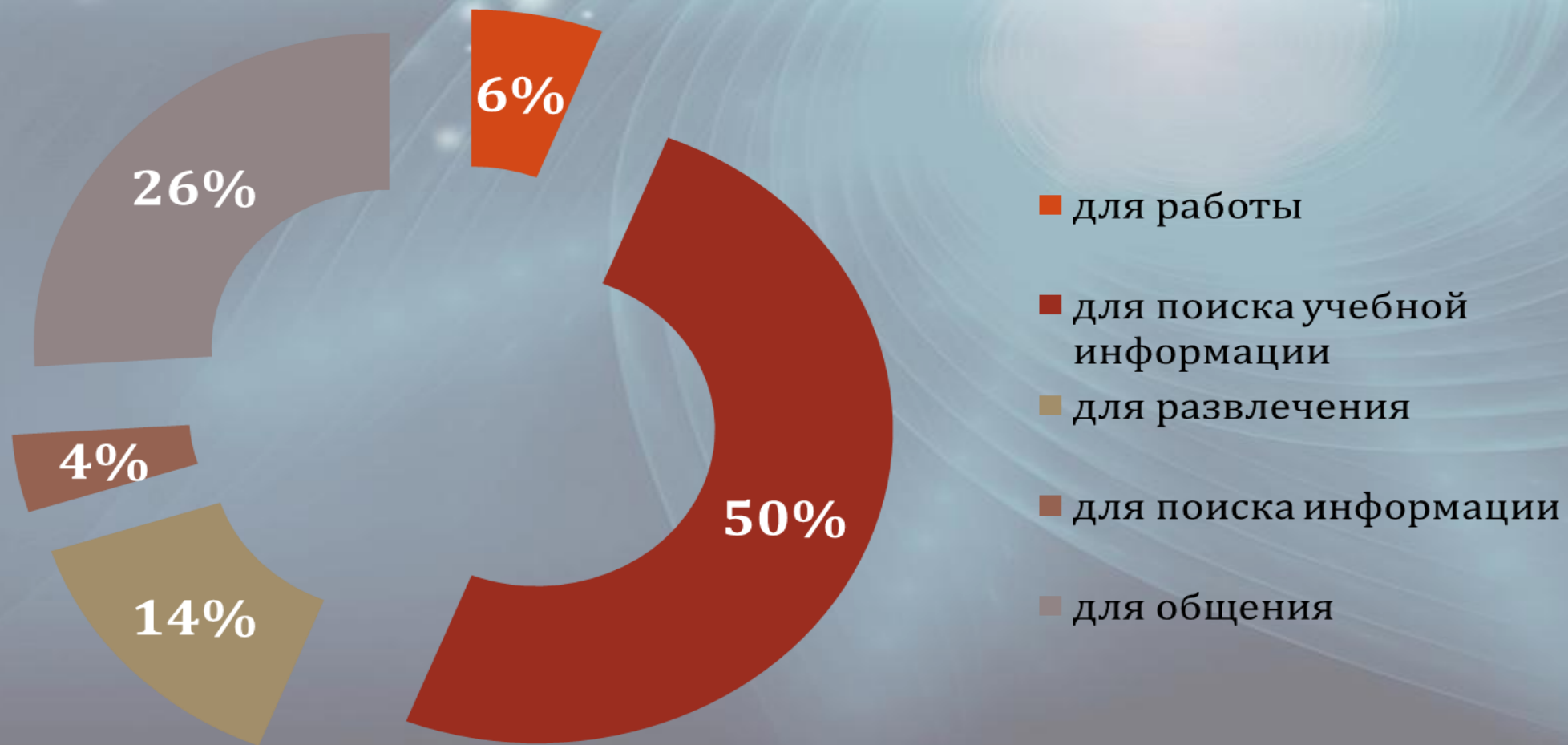
# Интернет для молодежи

коммуникационная модель

"источник-сообщение-получатель"

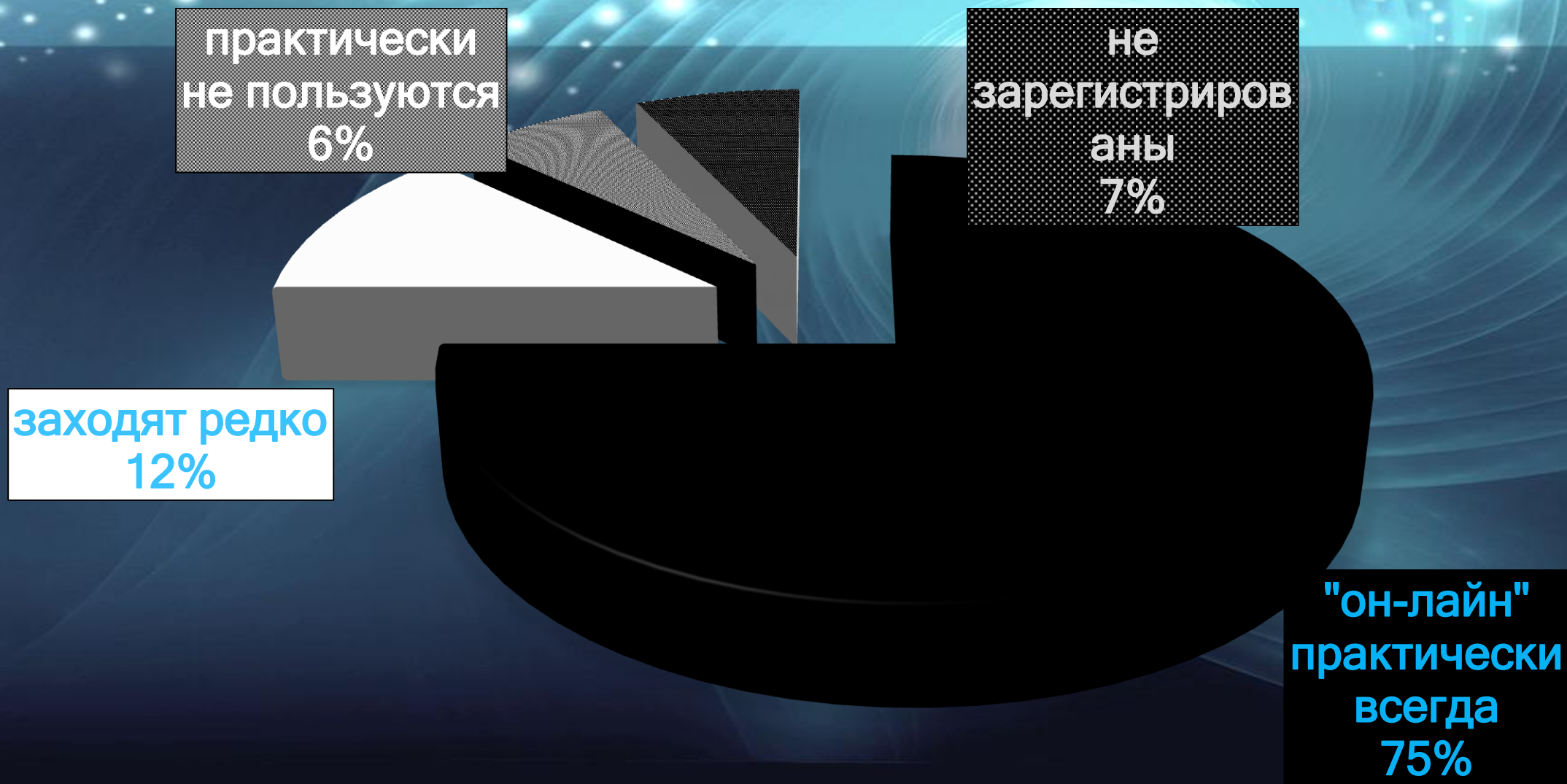


# Цель использования сети Интернет у молодежи

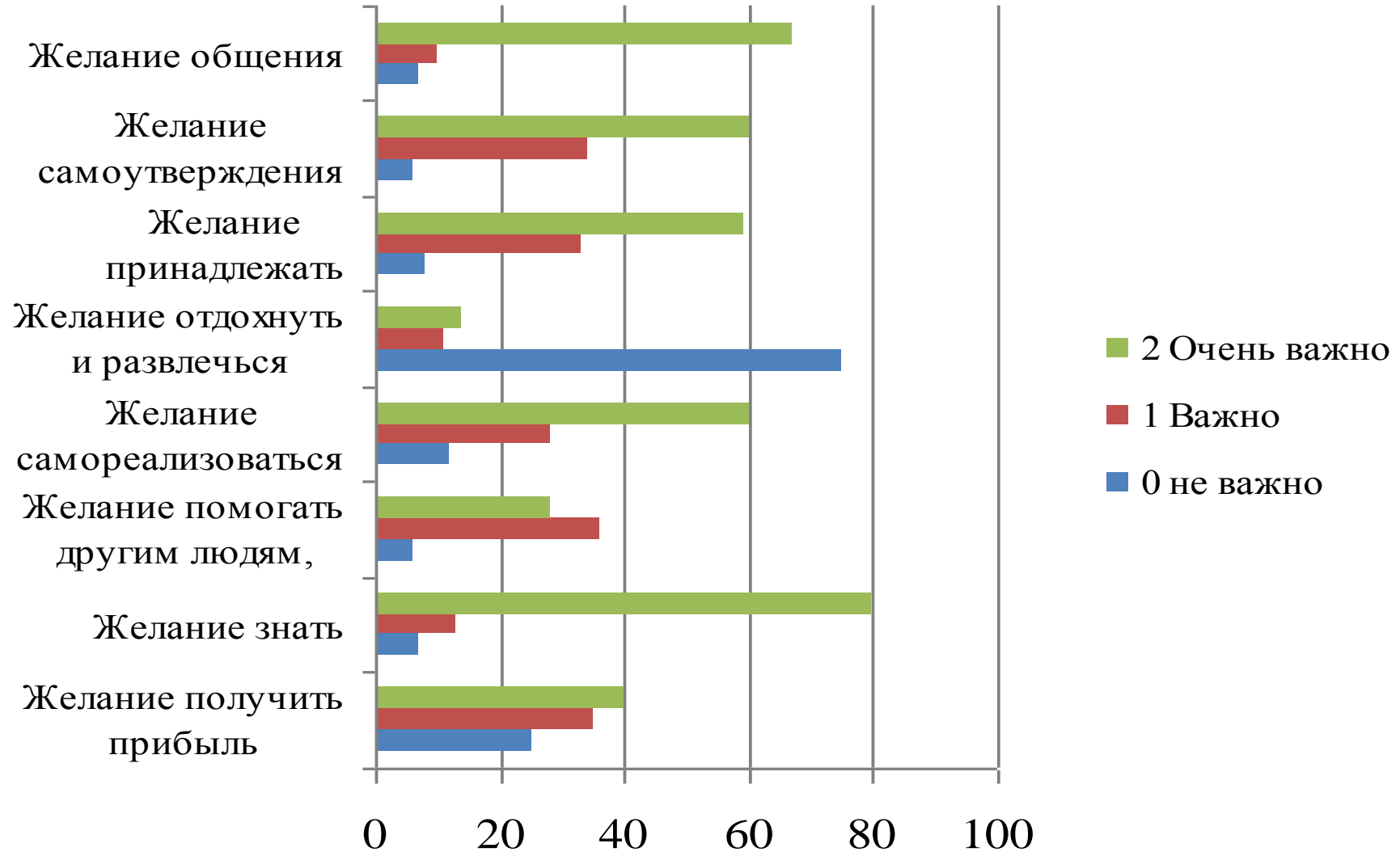


поисковые системы Интернета (google, yandex и др.) - 77%; электронные библиотеки - 13%; библиотеки университета или города - 10%

# Молодежь в соцсетях



# Представление молодежи о собственных мотивах использования соцсетей



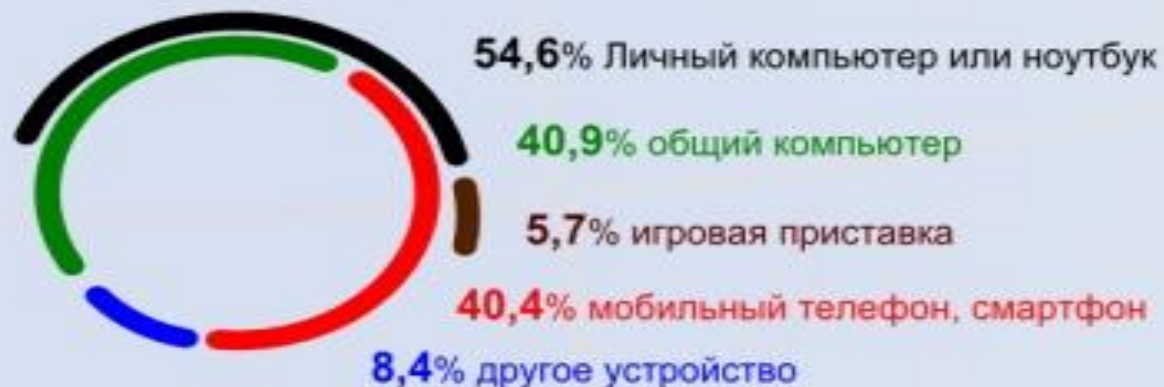
# Опрос детей из Центрального федерального округа

40,4% детей выходят в сеть с помощью своих мобильных устройств



Большая часть детей использует собственный компьютер или ноутбук

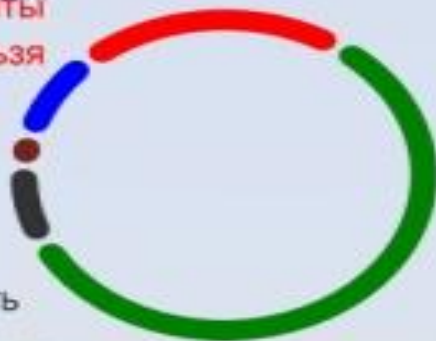
Устройства для выхода в сеть



Больше половины детей (58,3%) свободно посещают любые сайты

Степень свободы при пользовании интернетом

- 21,5% Родители сказали мне, на какие сайты можно заходить, а на какие – нельзя
- 9% Мне разрешают заходить в интернет только в присутствии взрослых
- 3,2% Родители запрещают мне пользоваться Интернетом
- 7,9% Затрудняюсь ответить
- 58,3% Я свободно посещаю интернет



Каждому 30-му ребенку родители запрещают интернет



# Дети в социальных сетях

52% интернет-пользователей в России зарегистрированы в социальных сетях. Как минимум один личный аккаунт в таких ресурсах имеют 78% несовершеннолетних.

## История развития коммуникаций

1995  classmates.com

1999  L.VE JOURNAL


2003  myspace.com

2004  facebook

 twitter

2006  контакте

 одноклассники

 ortut

10% российских родителей знают о встречах своих детей с интернет-знакомыми

У каждого 5-го подростка более 100 друзей в социальной сети



2007

76%

84,8%  
Дети в возрасте 12-16 лет online в мире

40% детей после знакомства онлайн хотят перенести общение в реальную жизнь

82% подростков помогают родителям при работе в Интернете



78% несовершеннолетних интернет-пользователей зарегистрированы в социальных сетях

52% родителей помогают детям при работе с IT-технологиями

Из них 4 млн пользуются Интернетом

В России 9,3 млн детей в возрасте от 8 до 14 лет



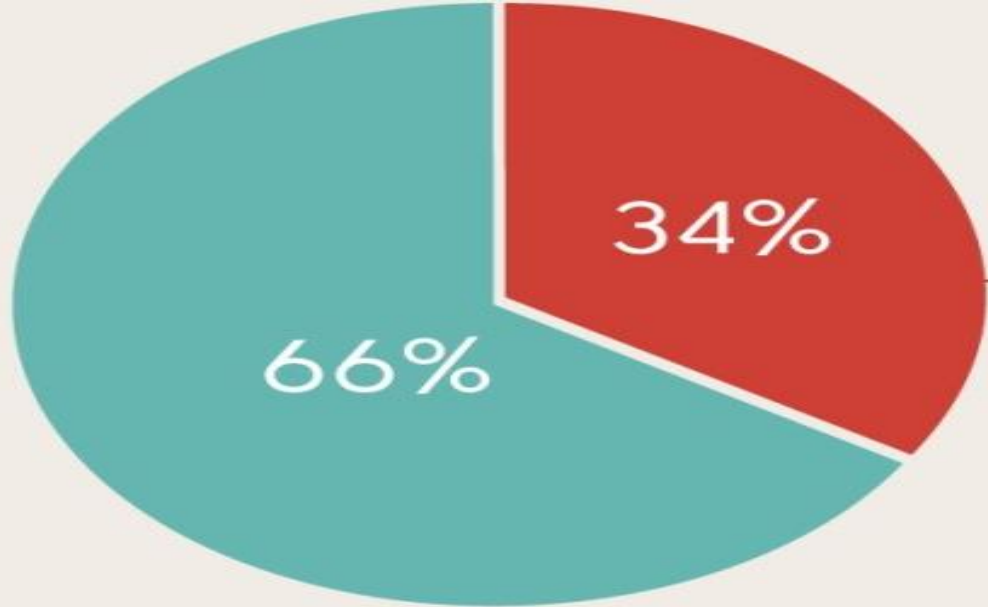
86%



16%

f 4%

t 2%






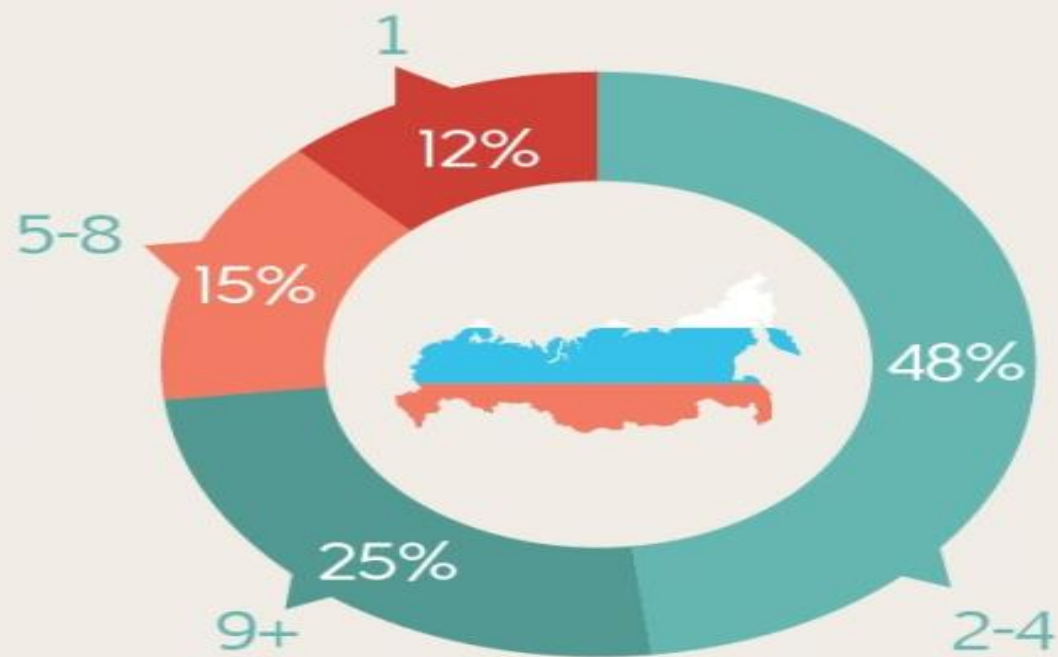
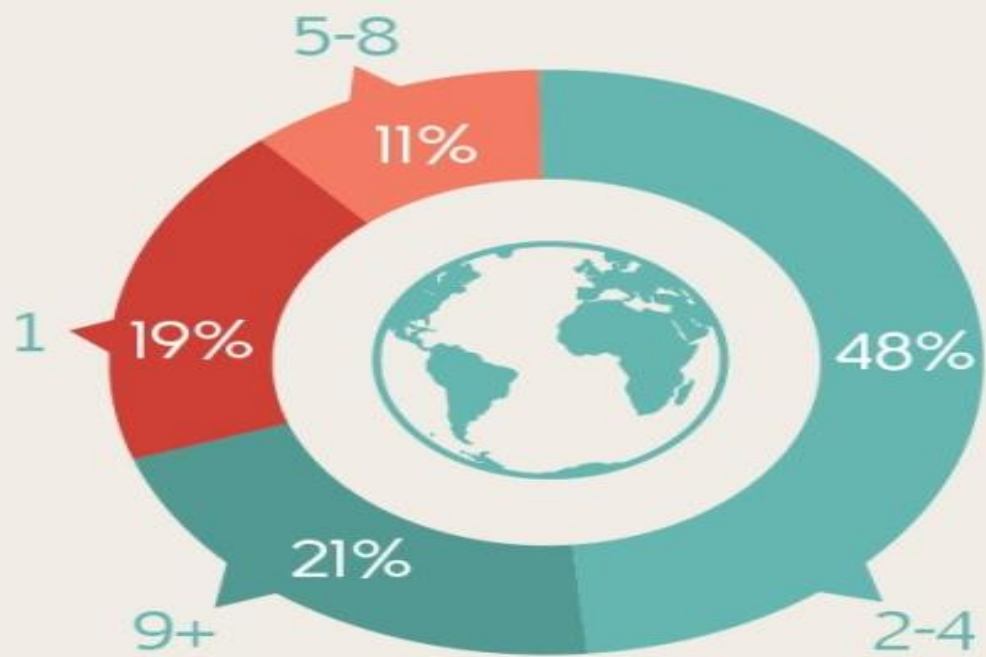
# ИСПОЛЬЗУЮТ НЕСТОЙКИЕ ПАРОЛИ

## САМЫЕ ПОПУЛЯРНЫЕ

- ➔ 12345
- ➔ qwerty
- ➔ 1a2b3v
- ➔ пароль
- ➔ откройся
- ➔ отвали

## МОЖНО ЛЕГКО УЗНАТЬ

- 17% День рождения 
- 10% Номер телефона 
- 10% Имя **NAME**
- 9% Кличка животного 



**Каждый пятый** пользователь использует один и тот же пароль ко всем аккаунтам, а значит, рискует лишиться их всех. В России бдительность пользователей выше — беспечен лишь 1 из 10, а каждый четвертый соблюдает принцип «1 аккаунт — 1 пароль».

# Личная безопасность

Человек в социальных сетях предоставляет о себе большое количество данных:

- фото;
- видео;
- интересы;
- образование;
- информацию о работе;
- места, в которых он бывает;
- личные мысли и т.д.



# Информационная безопасность

Сети все больше открываются внешнему миру, были случаи утечки личных данных, аккаунты пользователей легко взламываются, а у администрации сетей есть доступ к любой информации

**Использование личных данных без разрешения пользователя:**

- таргетированная реклама
  - подбор потенциальных знакомых
    - отбор потенциально интересного контента

# ОПАСНОСТИ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

- Суицидальные группы
- Кибербуллинг
- Терроризм и экстремизм
- Колумбайнеры и скулшутинг. Группы убийств



Реклама табака, алкоголя, вейпинга, продажа контрабандных товаров, порнографический контент, распространение наркотиков, изготовление взрывчатых веществ, азартные игры

# Группы смерти

Взрослые люди совершают суицид потому, что дальше так жить невыносимо.

Подростковый суицид — это своеобразное убеждение в собственной избранности и желание достичь чего-то лучшего.

Подросток не хочет уходить из жизни. Суицид для него - это стремление к самоутверждению, шантаж близких с целью раскаяния с их стороны близких — не так себя вели, неправильно его понимали...

Несовершеннолетний самоубийца не может осознать до конца, что он получит не раскаяние и вторую попытку выстроить отношения с родителями, а свой хладный труп и их глубокое горе.



# Кибербуллинг

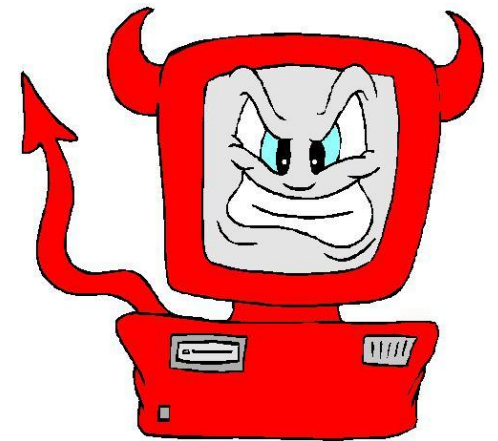
**Флейминг** - обмен маленькими, но очень эмоциональными репликами. С одной стороны, это противостояние равных участников, с другой – при определенных условиях может превратиться далеко не в равноправный психологический прессинг, влекущий за собой сильные эмоциональные переживания жертвы.

**Нападки, постоянные атаки** - регулярные высказывания в СМС, чатах, оскорбительного характера в адрес жертвы, угрозы

**Клевета** - распространение неправдивой, оскорбительной информации в чатах, соцсетях. Это могут быть текстовые сообщения, фото (часто сексуального характера), видео (избиение человека с записью видео на мобильные телефоны, и выкладывание его в Интернет)

**Самозванство** - преследователь использует данные жертвы (логины, пароли к аккаунтам в сетях, блогах) с целью осуществления от ее имени негативной коммуникации.

**Киберпреследование** - скрыто отслеживают, выманивают какую-либо конфиденциальную информацию жертвы, и использование полученных данных для своих целей (публикация в Интернете, передача третьим лицам).



# Пропаганда экстремистской идеологии

Пропагандисты радикальных идей создают свои информационные материалы, причем очень профессионально, используя самую современную аппаратуру и специалистов в разных областях создания контента, не лишённого художественного вкуса и психологических зацепок, способных привлечь аудиторию.

Террористическая и экстремистская пропаганда всегда направлена на целевую аудиторию – прежде всего инфантильных людей, разочарованную молодежь, тех, кому хочется добиться многого и как можно скорее

Наибольшую опасность представляет также идеологическое и религиозное «просвещение» молодежи через группы в соцсетях.

Вербовщиками террористов ведется активный поиск потенциальных адептов посредством соцсетей и мессенджеров. Эти люди имеют специальную психологическую подготовку. Они изучают сотни страниц пользователей сетей – фотографии, комментарии, записи на «стене», группы по интересам и обсуждения определенных тем.

Мы сами выкладываем данные о себе в своем профиле, облегчая кибервербовщикам отбор наиболее подходящих кандидатов.



# «Колумбайнеры» и скулшутинг. Группы убийств

*В 1999 году Дилан Клиболд и его друг Эрик Харрис устроили массовый расстрел своих одноклассников и учителей в школе "Колумбайн" в штате Колорадо. Они ранили 37 человек, 13 из которых скончались. После этого подростки покончили с собой.*

*Фанаты американских стрелков появились и в России. Субкультура сложилась в сети — именно по интернет-дневникам Харриса и Клиболда подростки прониклись их мировоззрением.*

Идеологи скулшутинга преподносят его как акт, наделенный высоким смыслом, предполагающий смерть стрелка.

Цитата из сети приверженца идеологии скулшутинга:

*«Расстрел, к которому он идет методично (самому стрелку кажется, что он готовился к этому с рождения), долго, медленно, вынашивая свои идеи и убеждаясь в своей правоте, является кульминацией его жизни и единственной ее целью. Убийца жертвует собою для того, чтобы сжечь дотла ужасный, несправедливый мир, который отринул его, и тем самым возвестить правоту себя, своей идеи – которую он обязательно отразит в каком-нибудь послании или манифесте».*

Страничка подростка в социальных сетях способна рассказать о нем многое.

Псевдоним, аватарка (главная фотография профиля), открытость или закрытость аккаунта, группы, в которых состоит подросток, чем наполнена страница (видеозаписи, фотографии и друзья).

Что должно настораживать:

- профиль страницы подростка закрыт
- на фотографиях его лицо закрыто руками или одеждой
- на своей странице подросток размещает фразы, иллюстрации на тему самоунижения и нанесения себе травм и порезов
- медузы, кошки, бабочки, единороги, киты плывут вверх, съемки с высоты, крыш и чердаков
- группа «друзей», появившихся за короткое время
- чрезмерное увлечение копированием на своей страничке строчек из стихотворений, посвященных смерти, а также цитат из мистических книг
- участившиеся комментарии о смерти — к фотографиям в социальных сетях
- депрессивная музыка (особенно музыкальных направлений, пропагандирующих печаль и смерть) на личной страничке

## **Внешние признаки: когда бить тревогу**

- Увлечение кофе, ранний утренний подъем (если за подростком такого раньше не наблюдалось)
- Выбор черной мрачной одежды, с символами, ассоциирующимися со смертью.
- Внезапное изменение внешности: выбривание висков, окрашивание волос в неестественные тона
- Появление на теле следов порезов, ожогов
- Постоянная вовлеченность в виртуальный мир, увлеченная переписка в Сети (часто с малознакомыми людьми)
- Необычный сленг в переписке, которым раньше не пользовался
- Закрытие доступа к девайсам, установка дополнительных паролей на домашнем компьютере
- Пристрастие к мобильным приложениям с внутренними чатами
- Рисунки странного характера (перевернутые кресты, сатанинские звезды)
- Увлеченность мистическими фильмами и сценами жестокости и насилия
- Неожиданное желание сделать татуировку со странными символами

# ЧТО ДЕЛАТЬ? Советы родителям

Подросток должен иметь свое личное пространство

Научитесь уважать интересы своего ребенка

Придумайте общее семейное занятие. Это одна из форм профилактики любой зависимости.

Стройте отношения в семье на принципах честности и умении признавать ошибки

Не оскорбляйте своего ребенка и его круг общения

Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно сохранять эти рамки. Категорически запрещается играть в компьютерные игры перед сном

Нужно больше времени общаться с ребенком, развивать в нем гармоничную эмоциональную сферу, посещать различные мероприятия. Не бойтесь показывать свои чувства ребенку

Необходимо прививать интерес к активным играм и физическим упражнениям



ЗАВИСИМОСТЬ ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,  
ЧЕМ ПОТОМ С НЕЙ БОРОТЬСЯ



ПОЖАР ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ,  
ЧЕМ ПОТУШИТЬ.

Спасибо за внимание!