

## Классификация рисков

### Коммуникационные риски

Связаны с общением и межличностными отношениями интернет-пользователей. Примерами таких рисков могут быть: кибербуллинг, незаконные контакты (например, сексуальные домогательства), знакомства в сети и встречи с интернет-знакомым.

С коммуникационными рисками можно столкнуться при общении в чатах, онлайн-мессенджерах (ICQ, Skype, MSN), социальных сетях, на сайтах знакомств, форумах, блогах.

### Контентные риски

Это различные материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие противозаконную, неэтичную и вредоносную информацию.

Столкнуться с ними можно практически везде: социальные сети, блоги, торренты, персональные сайты, видеохостинги.

### Технические риски

Вероятность столкнуться с хищением персональной информации или подвергнуться атаке вредоносных программ. Вредоносные программы – различное программное обеспечение (вирусы, черви, «троянские кони», шпионские программы, боты и др.), которое может нанести вред компьютеру и нарушить конфиденциальность хранящейся в нем информации.

### Потребительские риски

Злоупотребление в интернете правами потребителя. Включают в себя: риск приобретения товара низкого качества, различные подделки, контрафактную и фальсифицированную продукцию, потерю денежных средств без приобретения товара или услуги, хищение персональной информации с целью кибермошенничества.

## ГЛОБАЛЬНАЯ СЕТЬ: ПРАВИЛА ПОЛЬЗОВАНИЯ



# дети онлайн

8 800 25 000 15

[helpline@detionline.com](mailto:helpline@detionline.com)

## РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### 3. ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ

[www.detionline.com](http://www.detionline.com)



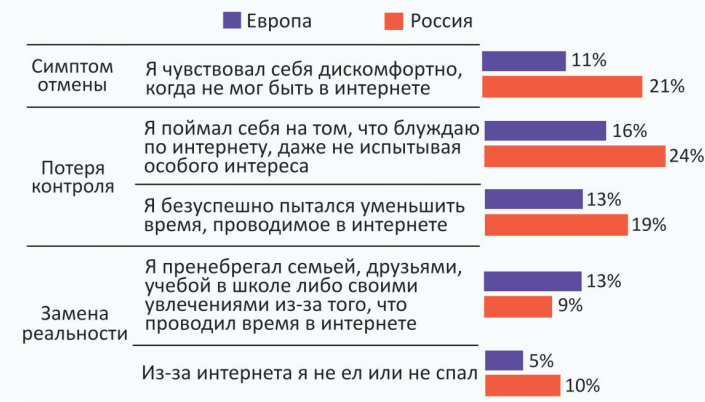
## Интернет-зависимость

Термин “интернет-зависимость” был предложен для описания патологической, непреодолимой тяги к использованию интернета. Также используются и другие близкие термины: “интернет-аддикция”, “чрезмерное использование интернета”.

Наиболее часто ученые выделяют три основных “симптома” интернет-зависимости:

1. Синдром отмены (отсутствие доступа в интернет вызывает отрицательные эмоции или даже физические симптомы - головную боль, бессонницу).
2. Потеря контроля за временем и своим поведением.
3. Замена реальности (использование интернета вытесняет другие сферы деятельности).

### Выраженность признаков чрезмерного использования интернета у школьников России и Европы\*



В среднем, каждый шестой российский школьник 11-16 лет, пользующийся интернетом, “часто” или “очень часто” отмечает у себя те или иные признаки склонности к чрезмерному использованию интернета\*.

\* результаты исследования “Дети России онлайн”

## Профилактика интернет-зависимости

### Деятельность в интернете

- Понаблюдайте или поинтересуйтесь у ребенка, чем именно он занят в сети, насколько целенаправленна и осмыслена его деятельность.
- Обучите ребенка навыкам эффективного использования интернета. Важно, чтобы ребенок научился задавать себе вопросы:
  - «Для чего я сейчас захожу в интернет?»
  - «Что я хочу найти? Отбираю ли я только нужные ссылки или соскальзываю на посторонние “темы”?» (При поиске информации)
  - «Нужно ли мне проверить сообщения и новости в социальной сети прямо сейчас или я могу делать это реже?»
- Попросите ребенка в течение недели подробно записывать, на что тратится время, проводимое в интернете. Это поможет наглядно увидеть и осознать проблему, а также избавиться от некоторых навязчивых действий (таких как бездумное обновления странички).

### Время в интернете

- Пребывание в сети не должно мешать основным видам деятельности ребенка, в том числе выполнению уроков, сну, полноценному питанию.
  - Установите регламент пользования интернетом.
  - Используйте программы родительского контроля, ограничивающие время в сети.
  - Акцентируйте внимание на важности и ценности различной деятельности вне интернета (например живого общения).

### Активность вне интернета

- Поддерживайте контакт с ребенком. Будьте в курсе его интересов и проблем, помогайте в разрешении трудностей в реальной жизни.
- У ребенка должны быть любимые увлечения помимо интернета. Помогите ему выбрать кружок по интересам, предложите заняться чем-то вместе, постарайтесь его увлечь новой деятельностью.

## Часто зависимость - это следствие проблемы!

**Любая зависимость – сложный диагноз, поставить который может только специалист.** Интернет часто используется как лекарство от тревоги и проблем реальной жизни. Чтобы точно установить наличие зависимости и выявить ее причину - обратитесь за профессиональной помощью.



**дети онлайн**  
**8 800 25 000 15**

Меньше всего подвержен интернет-зависимости ребенок, у которого благополучно складываются отношения со сверстниками и родителями, имеется много интересов и занятий в реальной жизни.

## Как справиться с интернет-зависимостью

### Важно поддерживать доверительный контакт с ребенком!

- Дайте ребенку понять, что вы его принимаете и любите, хотя и не одобряете чрезмерного увлечения интернетом.
- Попросите ребенка показать и рассказать о том, чем он занимается в интернете. Так, если ребенок увлекается онлайн-играми, попросите его помочь вам понять ход игры, правила, попробуйте сами поиграть. Радуйтесь вместе с ребенком его успехам в игре, разделяйте с ним переживания.

### Помогите ребенку осознать, что его чрезмерное увлечение компьютером приносит ему проблемы и мешает реальной жизни.

- Выражайте ребенку свою обеспокоенность происходящим (например: «я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «я беспокоюсь, что ты не высыпаться», «я волнуюсь о...»).
- Не ругайте ребенка за то, что он так увлечен компьютером, однако, четко обозначайте свое отношение к его деятельности (например: «мне кажется, ты слишком много времени проводишь за компьютером», «по моему мнению, это мешает твоей учебе»).
- Дайте ребенку понять, что большую ценность, в том числе лично для вас, представляет другая деятельность (например: «я думаю, приятнее общаться “вживую”, чем переписываться»).
- Поговорите с ним о том, чем ценно реальное общение, реальные увлечения и хобби, и почему виртуальная деятельность не может этого заменить. Постарайтесь как можно нагляднее показать, что теряет ребенок, тратя все свое время на компьютер в ущерб другой деятельности.

### Активно участвуйте в организации досуга ребенка.

- Для склонных к зависимости людей, часто эффективно переключение на «позитивную зависимость», например, активное увлечение спортом, различными хобби.