

### **Рекомендации родителям, с помощью которых посещение интернета может стать менее опасным для несовершеннолетних:**

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.
5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.
6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.
7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает. Информацию об одном из таких фильтров можно найти на сайте <http://www.icensor.ru/>

### **Семейное соглашение о работе в Интернете**

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи.

Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в Интернете;
- что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета;
- как защитить личные данные;
- как следить за безопасностью;
- как вести себя вежливо;
- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми. Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений.

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый.
- Никогда не разговаривайте в Интернете с незнакомыми людьми.
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.

- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.
- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

Родители - не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

### **Рекомендации подросткам**

1. Используйте реальный мир для расширения социальных контактов. Реальный мир, жизнь человека – это постоянное освоение, расширение и преобразование реальности, и внутренней, и внешней. Таким путём человек становится совершеннее.
2. Определите своё место и цель в реальном мире. Ищите реальные пути быть тем, кем хочется. Избегайте простых способов достигать цели: бесплатный сыр - только в мышеловке.
3. Виртуальная реальность заполняет «дыры» в жизни. Живите без «заплаток»!
4. Компьютер – это всего лишь инструмент, усиливающий ваши способности, а не заменитель цели.
5. Развивать в виртуальной реальности то, что для вас не важно в реальной жизни, - нельзя. Делайте то, что хотите, в реальной жизни!
6. Ищите друзей в реальности. Виртуальный мир даёт только иллюзию принадлежности к группе и не развивает никаких действительных навыков общения.
7. Наполняйте жизнь положительными событиями, поступками.
8. Имейте собственные чёткие взгляды и убеждения.
9. Избегайте лживости и анонимности в виртуальной реальности.
10. Пребывайте «здесь и сейчас», а не «там».
11. Научитесь контролировать собственное время и время за компьютером.

### **Тесты**

#### **на выявление ранних признаков интернет-зависимости**

#### **у несовершеннолетних**

Тесты позволяют определить уровень интернет-зависимости учащихся образовательных учреждений разной возрастной категории.

Тесты-опросники состоят из двух блоков: первый блок заполняется учащимися, второй – родителями учащихся.

**Инструкция:** Внимательно прочтите десять вопросов. Каждый из них Вы должны оценить как верный или неверный. Если вопрос кажется Вам верным или преимущественно верным, поставьте «Да», если неверным – «Нет».

#### **Блок I. Тесты для ребенка**

##### **Вариант 1.**

1. Часто ли Вы замечаете, что проводите в он-лайн больше времени, чем намеревались? (да / нет)
2. Часто ли Вы пренебрегаете домашними делами, чтобы провести больше времени в сети? (да / нет)
3. Часто ли окружающие интересуются количеством времени, проводимым Вами в сети? (да / нет)
4. Замечете ли Вы, что Ваша успеваемость в школе стала хуже из-за того, что на учебу у Вас не остается времени, так как Вы слишком много времени проводите в сети? (да / нет)
5. Часто ли Вы представляете, как вновь окажетесь в Интернете? (да / нет)
6. Часто ли Вы ощущаете, что жизнь без Интернета скучна, пуста и безрадостна? (да / нет)
7. Часто ли Вы ругаетесь, кричите или иным образом выражаете свою досаду, когда кто-то пытается отвлечь Вас от пребывания в сети Интернет? (да / нет)

8. Часто ли Вы пренебрегаете сном, засиживаясь в Интернете допоздна? (да / нет)
9. Чувствуете ли Вы оживление, возбуждение, находясь за компьютером? (да / нет)
10. Появились ли у Вас нарушения сна и/или изменился ли режим сна, с тех пор как Вы стали использовать компьютер ежедневно? (да / нет)

#### **Вариант 2.**

1. Вам приходилось просить учителей, родителей заменить хотя бы часть знаний компьютерными играми? (да / нет)
2. Вы чувствуете, что Вам не всегда удастся сразу же прекратить компьютерную игру? (да / нет)
3. Вы чувствуете себя раздраженным или усталым, если долго не играете на компьютере? (да / нет)
4. Обычно Вы занимаетесь компьютерными играми больше, чем планировали? (да / нет)
5. Вам приходилось срочно закрывать окно с компьютерной игрой или сайта, когда приходили родители, учителя, друзья? (да / нет)
6. Вам приходилось садиться за компьютерную игру, чтобы исправить себе настроение (например, чувство вины, раздражительности) или просто, чтобы успокоиться? (да / нет)
7. Возникают ли у Вас головные боли после игры за компьютером? (да / нет)
8. Пренебрегаете ли Вы приемом пищи из-за компьютерной игры? (да / нет)
9. Пренебрегаете ли Вы личной гигиеной из-за компьютерной игры? (да / нет)
10. В обычной жизни чувствуете ли Вы пустоту, раздражительность, подавленность, которые исчезают при игре за компьютером? (да / нет)

**Подсчет результатов:** производится специалистами, проводившими тестирование.

«Да» – 1 балл,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

**0 – 3 балла** – низкий уровень компьютерной зависимости.

**4 – 6 балла** – средний уровень компьютерной зависимости.

**7 – 10 баллов** – высокий уровень компьютерной зависимости.

#### **Блок II. Тесты для родителей**

##### **Вариант 1. Ваш ребенок, ...**

1. Приходя домой, первым делом садится за компьютер? (да / нет)
2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным? (да / нет)
3. Раздражителен, груб, если его отвлекают от компьютера? (да / нет)
4. Совершает прием пищи, не отрываясь от компьютера? (да / нет)
5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался? (да / нет)
6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером? (да / нет)
7. Тратит много денег на компьютерные игры? (да / нет)
8. Перестал общаться с друзьями, все больше времени проводит в он-лайн? (да / нет)
9. Посещает различные запретные сайты? (да / нет)
10. Постоянно говорит о компьютерных играх, об общении в Интернете? (да / нет)

##### **Вариант 2. Ваш ребенок, ...**

1. Испытывает раздражение при необходимости закончить игру? (да / нет)
2. Из-за компьютерной игры жертвует времяпровождением с семьей, родными? (да / нет)

3. После компьютерной игры жалуется на головные боли, возникает сухость слизистой оболочки глаз? (да / нет)
4. Высказывает желание проводить в Интернете больше времени? (да / нет)
5. Во время компьютерной игры полностью отрешается от реальной действительности, целиком переносясь в мир игры? (да / нет)
6. Из-за компьютерной игры пренебрегает питанием, личной гигиеной? (да / нет)
7. В результате систематического времяпровождения за компьютером, потерял интерес к учебе, к спортивным секциям, кружкам? (да / нет)
8. Преимущественно находится в хорошем настроении, занимаясь компьютерными играми или общением он-лайн? (да / нет)
9. Проводя длительное время в Интернете, нарушает режим дня? (да / нет)
10. Предпочитает общение с виртуальными друзьями, чем с реальными? (да / нет)

**Подсчет результатов:** производится родителями.

«Да» – 1 балл,

«Нет» – 0 баллов.

Полученные баллы суммируются.

**0 – 3 балла** – низкий уровень компьютерной зависимости; родители могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно (*см. рекомендации*);

**4 – 6 балла** – средний уровень компьютерной зависимости, для решения проблемы необходима консультация специалиста (психолога);

**7 – 10 баллов** – высокий уровень компьютерной зависимости, чрезмерное увлечение компьютером, которое может привести к психологической зависимости ребенка; родители не могут справиться с возникшей проблемой самостоятельно, поэтому необходимо обратиться за помощью к специалисту (психологу, психотерапевту).