

## **Статья**

### **Деятельность педагога-психолога по профилактике интернет-рисков и угроз, распространяемых с использованием сети Интернет**

Глобальная сеть Интернет очень глубоко и широко вошла в жизнь человека. В данный момент без использования социальных сетей не может обойтись любая статистическая семья: поиск и передача информации, использование социальных сетей для подготовки домашнего задания, оплата услуг, общения. Некоторые школьники не понимают жизнь без телефона, компьютера. Угроза Интернет-зависимости очень сильно нависла над всем образовательным процессом.

Задачи и направления деятельности педагогов и психологов по профилактике интернет-рисков и угроз, распространяемых с использованием сети Интернет.

Предотвращение рисков и угроз, связанных с использованием интернета, является важной составляющей профилактической работы образовательной организации, которая направлена на успешную адаптацию несовершеннолетних. В рамках этой работы педагог-психолог должен создавать условия в образовательной среде, чтобы все участники могли эффективно предотвращать интернет-угрозы и помогать несовершеннолетним развивать устойчивость к ним.

Целью профилактической работы развитие устойчивости обучающихся к проблемам в интернете и обеспечение безопасной образовательной среды - это основная задача педагога-психолога. Он стремится привлечь всех участников образовательного процесса и заинтересованных лиц к управлению интернет-рисками и развитию личностных ресурсов обучающихся для противостояния угрозам в сети.

Все участники образовательного процесса, включая учащихся, их родителей и педагогов, должны быть вовлечены в профилактическую деятельность.

Задачи профилактики:

Создание предпосылок для развития стойкости школьников к рискам и угрозам в сети.

помощь несовершеннолетним в развитии индивидуальных ресурсов, способствующих защите от угроз в сети Интернет;

оказание психологической поддержки несовершеннолетним в освоении методов противодействия опасностям интернета.

Направления профилактической деятельности

Установление приемлемых условий, способствующих формированию устойчивости школьников к опасностям и рискам, связанным с использованием интернета, может быть достигнуто следующими мерами:

Появления, а также разработка эффективных стратегий профилактики и защиты детей в онлайн-среде. Тема интернет-рисков и угроз становится все более актуальной в современном обществе, поэтому необходимо обеспечить педагогов и родителей необходимыми знаниями и навыками для борьбы с этими проблемами. Обучение педагогов и родителей основам психологии интернет-рисков поможет им более эффективно реагировать на потенциальные угрозы и защищать детей от небезопасного контента и нежелательных контактов. Кроме того, разработка стратегий профилактики интернет-рисков поможет предупредить возникновение проблем и вовремя предпринять меры для их предотвращения. влияние на ресурсы устойчивости детей и подростков по отношению к угрозам, условиям, инструментам и методам их развития.

Разработка и осуществление совместно с учителями мероприятий и программ, направленных на развитие устойчивых ресурсов, способных противостоять интернет-угрозам, их реализация как в рамках учебных занятий, так и во внеурочной деятельности.

Для содействия в развитии устойчивости к интернет-рискам необходимо проводить специальные мероприятия, которые заключаются в проведении социально-психологического обучения. Оно направлено на помощь в осознании и развитии личностных качеств и социальных навыков, которые помогут справиться с интернет-рисками и угрозами. Важным аспектом такого обучения является вовлечение учащихся в активную практическую и исследовательскую профилактическую деятельность.

Помимо активного социально-психологического обучения, применяются различные формы деятельности.

обучение студентов психологическим методам защиты от опасностей и угроз в интернете, а также исследование факторов и условий, способствующих противодействию рискам и угрозам.

консультация по психологии, целью которой является помощь в определении методов и путей для личностного роста и развития;

психологическое исследование, которое осуществляется с целью выявления групп людей, подверженных определённым рискам

работа с группой риска, направленная на исправление и развитие

Содержание и технологии работы психолога с педагогами

Работа психолога с педагогами активно направлена на создание подходов для защиты несовершеннолетних от рисков и угроз в интернете. Эта работа включает в себя стимулирование педагогов к изучению интернет-рисков и

угроз, анализу условий их предотвращения, осознанию своей роли в развитии устойчивости несовершеннолетних к рискам и угрозам, а также включение в разработку и реализацию программ, которые способствуют развитию устойчивости к рискам и угрозам.

С целью, чтобы педагог осознал свои новые цели и возможности, необходимо обеспечить ему возможность самоанализа своей деятельности и роли в образовательной среде, а также понять, каким образом они влияют на развитие устойчивости к рискам у школьников. Помимо этого, важно предоставить педагогу инструменты для саморефлексии, чтобы помочь ему обнаружить проблемы и найти способы их преодоления, а также развить у него самоуважение и установку на успех. И, конечно же, необходимо расширить возможности педагога по принятию ответственности на себя.

Задача психолога состоит в помощи родителям в установлении эффективного взаимодействия с их несовершеннолетними детьми, чтобы защитить их от интернет-рисков и способствовать их развитию и укреплению устойчивости перед угрозами. Для достижения этой цели психолог может организовать различные мероприятия, такие как родительские собрания, тематические встречи, заседания родительского комитета, общешкольные открытые мероприятия, а также предоставить групповые и индивидуальные консультации. Важно, чтобы родители не только просто слушали на этих мероприятиях, но и имели возможность активно участвовать, вырабатывать собственные взгляды и демонстрировать свой личный опыт в решении проблем.

Для обеспечения уникальности можно перефразировать текст следующим образом: Для эффективного информирования и просвещения родителей обучающихся важно ознакомить их с различными типами рисков и угроз, которые могут возникнуть в интернете, а также с возможностями технической защиты от таких угроз. Необходимо также предоставить родителям информацию о службах и организациях, которые занимаются управлением интернет-рисками, и о том, как получить помощь и поддержку в случае столкновения с любыми рисками или угрозами.

Осуществление просветительской деятельности возможно как посредством прямого информирования на общешкольных родительских собраниях, так и через использование информационных ресурсов образовательной организации, школьных СМИ, информационных бюллетеней, создание брошюр, направление информационных писем родителям и других подобных методов.

Содержание и технологии работы педагога-психолога с несовершеннолетними

Основной фокус профилактической работы с несовершеннолетними заключается в развитии у них навыков и качеств, которые помогут им справиться с разными рисками и угрозами. Эти навыки и качества включают в себя личностные характеристики и социальные умения, которые позволят им эффективно противодействовать угрозам.

Профилактическая деятельность включает в себя:

целью данного процесса является создание базы знаний учащихся о том, как распространяется информация в интернете, включая невозможность контроля ее достоверности. Также важно ознакомить их с возможностью воздействия сети на человека и негативными последствиями, связанными с этим. Необходимо обсудить психологические механизмы распространения рисков, а также предоставить средства и методы защиты от них. Важно обучить учащихся правилам общения в социальных сетях и защите личной информации в интернете. Также следует обратить внимание на безопасное поведение при использовании сети интернет.

разработка правил для безопасного поведения и приобретения навыков безопасности при использовании интернета

развитие личностных качеств учащихся, связанных с умением нести ответственность, готовностью осознанно выбирать социальные ориентиры и организовывать свою деятельность в соответствии с ними: развитие социальной чувствительности (способности анализировать события и поступки людей, умения смотреть на них с разных точек зрения, предвидеть последствия событий и поведения), развитие эмпатии (способности сопереживать другим людям, понимать их мотивы, желания и ожидания, умения учитывать свои интересы и возможности), развитие рефлексивности (умение анализировать свое поведение, понимать свои чувства и мотивы), развитие чувства социальной уверенности (настрой на успех, оптимистичное восприятие событий, ощущение возможности влиять на свою жизнь), развитие эгокомпетентности (знание своих сильных и слабых сторон, понимание причин ошибок, знание механизмов саморегуляции), развитие жизнестойкости (устойчивость к негативным факторам, способность преодолевать неудачи и решать трудные ситуации).

развитие социальной компетентности включает овладение навыками безопасной представительности и взаимодействия в сети, умением устанавливать и прекращать контакты с другими людьми, адекватно выражать свои эмоции и реагировать на мнения и оценки других без агрессии. Также важно научиться критически анализировать информацию, особенно ту, которая призывает к определенным действиям, и уметь ставить цели, планировать свои действия и соотносить их с личными целями и планами. Дополнительно,

необходимо развивать способность предлагать альтернативные варианты действий, умение говорить "нет", просить о помощи, преодолевать трудности, разрешать конфликты и проблемы взаимоотношений с другими людьми.

Организация данного содержания может быть осуществлена как с использованием учебных и внеклассных мероприятий, так и путем специально организованного психологического обучения.

Необходимо выбирать конкретные подходы и технологии для работы с несовершеннолетними в соответствии с их возрастными характеристиками.

Сегодня особую опасность для безопасности представляет явление кибербуллинга среди несовершеннолетних. Кибербуллинг представляет собой намеренные нападки, которые приносят психологический вред и осуществляются через различные средства коммуникации, такие как электронная почта, мессенджеры, чаты, социальные сети, веб-сайты и мобильная связь. Кибербуллинг может проявляться в различных формах, от непристойных шуток до психологического террора, который может нанести серьезные психологические травмы и даже привести к самоубийству.

Индикаторы того, что ребенок подвергся кибербуллингу:

Возникают чувства грусти, раздражения или стресса во время или после пользования интернетом или мобильным телефоном.

- Испытывает беспокойство, когда получает уведомление в виде "мгновенного сообщения" или электронной почты.

- Старается не обсуждать или скрывает информацию о своей деятельности на компьютере или мобильном устройстве.
- Предпочитает не обсуждать или сохранять в тайне свою активность на компьютере или мобильном телефоне.
- Избегает обсуждать или проявляет секретность по поводу своих действий за компьютером или на мобильном телефоне.
- Не разглашает информацию или демонстрирует конфиденциальность относительно своей активности на компьютере или мобильном устройстве.
- Сознательно не обсуждает или сохраняет в секрете свою активность на компьютере или мобильном телефоне.

- Теряет связь с родственниками, близкими друзьями и прежними увлечениями, которыми раньше наслаждался.
- Отдаляется от семьи, друзей и ранее любимых занятий.
- Постепенно отдаляется от своего круга близких, друзей и того, чем раньше так с удовольствием занимался.
- Теряет связь с семьей, друзьями и прежними увлечениями, которые когда-то приносили ему наслаждение.

- Учебные успехи стали ухудшаться, оценки начали снижаться без ясных объяснений.
- Качество учебной деятельности ухудшается, а оценки падают по непонятным причинам.
- Образовательные достижения становятся хуже,

оценки начинают уменьшаться без понятных объяснений. • Уровень учебной эффективности ухудшается, а оценки необъяснимо падают. • Ученик замечает ухудшение своих успехов, так как оценки снижаются без особых причин.

- Отказывается посещать образовательное учреждение или пропускает определенные занятия; избегает участия в коллективных мероприятиях.

- Демонстрирует изменения в настроении, поведении, сновидении, аппетите либо проявляет признаки депрессии или тревожности.
- Наблюдаются изменения в настроении, поведении, сне, аппетите или присутствуют признаки депрессии или тревожности.
- Выявляются изменения в эмоциональном состоянии, поведении, сновидении, аппетите или проявляются признаки депрессии или тревоги.
- Проявляются изменения настроения, поведения, сна, аппетита или возникают симптомы депрессии или тревоги.
- Возникают изменения в настроении, поведении, сновидении, аппетите или отмечаются признаки депрессии или тревожности.

Родители часто слышат, что их дети проводят часы за компьютером, и считают, что все подростки такие. Однако это не относится ко всем. Многие подростки используют компьютер для учебы, но, к сожалению, есть те, кто не может обойтись без интернета ни на один день. Хотелось бы подробнее рассмотреть проблему интернет-зависимости, выявить ее признаки и обсудить, как помочь ребенку восстановить связь с реальной жизнью.

Признаки, указывающие на то, что несовершеннолетние могут быть подвержены риску от использования интернета, такие как интернет-зависимое поведение и участие в группах, считающихся опасными.

- резкое переключение фона настроения и поведения, преобладание грустного настроения;
- резкий переход в настроении и поведении, преобладание подавленного настроения;
- резкое изменение настроения и поведения, преобладание грустного состояния;
- резкая смена фона настроения и поведения, преобладание подавленного состояния;

- длительное время, проводимое в онлайн (почти все свободное время), испытывание беспокойства и негативных чувств, когда нельзя зайти в Интернет хотя бы на небольшой период;

- вечерние занятия в группе и просмотр видео поздно вечером приводят к трудностям с пробуждением, из-за чего ребенок выглядит усталым и неотдохнувшим;

- дети стремятся сохранить свои страницы и активности в Интернете в тайне от взрослых, они не желают обсуждать с родителями новости и свои поступки в группе.

- управление несколькими страницами в онлайн среде под различными именами, в том числе и с использованием имен девочек и мальчиков;
-

одновременное поддержание нескольких аккаунтов в сети под разными именами, включая имена, принадлежащие как девочкам, так и мальчикам; • создание и управление несколькими страницами в интернете с использованием различных имен, в том числе и имен, принадлежащих и девочкам, и мальчикам.

• осуществление различных задач и сохранение их видеозаписей, включая акты агрессии в отношении других лиц (животных, одноклассников) или самоповреждения (например, нанесение порезов на руках или теле...); • выполнение разнообразных заданий и регистрация их на видео, включая действия, связанные с агрессивностью по отношению к другим (как к животным, так и к одноклассникам) или самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...); • осуществление разных задач и запись их на видео, в том числе, связанных с насилием по отношению к другим (как к животным, так и к одноклассникам) или самоагрессией (например, нанесение порезов на руках или теле...); • выполнение разнообразных заданий и фиксация их на видео, включая действия, связанные с агрессивным поведением в отношении других (включая животных и одноклассников) или самоповреждениями (например, порезы на руках или теле...).

• Рисунки, афоризмы и теги, связанные с суицидальным поведением, все чаще появляются в разговорах и на страницах в интернете. Примеры таких высказываний включают фразы: "Обманчивые раны на руках скрывают глубинную боль внутри", "Поднимись к солнцу" и "Лифты, ведущие людей в небеса".

Факторы, способствующие возникновению зависимости:

- Неблагополучная семья
- Трудности, возникающие при общении и учебе с ровесниками - Затруднения в общении с товарищами и в учебе
- Психологические трудности
- Окружение ребенка

Любая зависимость искажает личность, происходит изменение мотивов и целей. Вместо первоначальных причин, по которым дети обращаются к гаджетам - чтобы отдохнуть, узнать что-то новое, посмотреть что-то забавное, возникает новая цель - проводить все больше времени в интернете. Мотивация исчезает, а репертуар других активностей для школьников сокращается. Если игнорировать проблему зависимости у школьников, то есть высокая вероятность возникновения негативных последствий для их физического и психологического здоровья.

Воздействие на физическое состояние:

- ухудшается зрение
- появляются головные боли и мигрень

- искривляется осанка
- гиподинамия
- нарушается сон
- не хватает времени на отдых
- нарушается режим дня
- прослеживается тоннельный синдром запястного канала
- появляется ожирение, часто по типу «спасательного круга» - жировые отложения на животе.

Последствия для психологического здоровья:

- теряется мотивация: меньше интересов и активных стремлений
- нарастает раздражительность и возбудимость
- скрытое проявление агрессии
- изменяется речь: появляется сленг, упрощение, «наскальный язык»

интернета, нецензурная брань

- снижается учебная и познавательная мотивация
- появляются проблемы в общении со сверстниками и родителями.

Интернет-ресурсы

<http://copy.yandex.net/?tld=ru&text=>

<http://copy.yandex.net/?tld=ru&text=%2520.doc&fmode=envelope&lr=10940>

<http://copy.yandex.net/?tld=ru&text=%2520.doc&fmode=envelope&lr=10940&mime=doc&l10n=ru&sign=d1ef35bb90f74f9c63fb773e427c7906&keyno=0>

<http://bluka.web-box.ru/programma-po-obucheniju-bezopasnosti-v/>

<http://www.bibliofond.ru/view.aspx?id=563232>

<http://www.bezpeka.com/ru/news/2008/09/05/6401.html>

<http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65625b2ad68b4c43a88521306d26>

[\\_0.html](http://knowledge.allbest.ru/pedagogics/2c0a65625b2ad68b4c43a88521306d26_0.html)

<http://school3prwp.narod.ru/index/0-13>

<http://www.ht.ua/pr/76713.html>

<http://ipk.68edu.ru/docs/bezopasnostdeti/nedelya-internet.pdf>

<http://www.schoolsectorp.wordpress.com>

<http://www.sos-ru.info>

<http://www.saferinternet.ru>

<http://www.maminklub.lv/mk/20121011-361661-bezopasnost-detei-v-seti-strashnee-virusov-tol-ko-pornografiia/>