



Министерство образования и молодежной политики Рязанской области,



ГКУ РО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»,



АНО «Интернациональный Центр Спасения Детей от Киберпреступлений»,



Академия ФСИН России

**Цифровая гигиена:  
как избежать  
чрезмерного времяпрепровождения  
в сети Интернет детей,  
во время летних каникул.**

*Практические рекомендации для родителей*



# Основные противоречия, лежащие в основе нарушения цифровой гигиены обучающихся.

- **1) Общая сфера жизнедеятельности.** Между безграничным расширением возможностей и отсутствием механизмов контроля поведения в интернет среде. Гибридный характер жизненного пространства он-лайн среды, в условиях ее постоянного разрастания.
- **2) Сфера общения.** Между расширением возможностей установления контакта среди людей (неограниченный поиск друзей по интересам) и невозможность качественного построения отношений с постоянно возрастающим количеством участников общения, уход от сложностей реальных отношений.
- **3) Деятельностная (учебная) сфера.** Между открытой возможностью образования и самообразования (получение дополнительных знаний и навыков, онлайн обучение) и отсутствием целесообразных векторов саморазвития. Рост интеллектуального потребительства и иждивенчества.
- **4) Сфера досуга.** Между доступностью разнообразных видов времяпрепровождения при низкой материальной затратности (только оплата интернета) и отсутствием целенаправленности досуга, потерей ценности личного времени, доступность сомнительных видов развлечения.

# Психологические маркеры нарушения цифровой гигиены



- Переоценивание роли Интернета в своей жизни, использование его как средства убегания от реальных проблем, как следствие увеличение проблем в реальной жизни (отложенные дела, ухудшение настроения, нарушение ритма сна и бодрствования, игнорирование социальных обязанностей и т.д.);
- Изменение системы ценностей; недопустимое в реальной жизни позволяет в интернет среде (увлечение порнографией, чрезмерная агрессия, неэтичное общение);
- Неспособность контролировать время в интернет среде, негативное реагирование на предложение о необходимости сокращения времени в он-лайн;
- Ложь (скрытие) о роде занятий в интернет среде, может говорить, что читает (смотрит фильмы) по школьной программе, на самом деле играет в сетевую игру;
- Агрессивное (депрессивное) реагирование на изменение планов при возникновении препятствий погрузиться в Интернет среду.

# Гигиенические требования организации деятельности ребенка с использованием персонального компьютера.

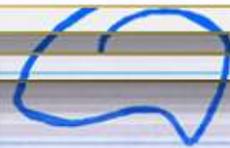
Считается, что дневная норма для ребенка за компьютером должна не превышать:

5-6 лет	6-7 лет	7-10 лет	11-13 лет	14-15 лет	16-17 лет
7-10 МИН	15 МИН	20 МИН	25 МИН	40 МИН	До 2 часов



**Нормы использования детьми компьютерной техники регламентируются требованиями СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03 «Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы».**

**Изучите эти нормы вместе с детьми, придерживайтесь этих рекомендаций.**



# **1. Психологические причины, лежащие в основе возникновения интернет-зависимости.**

- Переживание обиды, одиночества, собственной ненужности, отчужденности и непонимания;**
- Действительная или мнимая утрата любви (уважения, принятия, отрицательное сравнение с другими детьми) родителей;**
- Неразделенное чувство влюбленности, ревность, любовные неудачи, трудности в сексуальных отношениях, (невозможность встреч из-за самоизоляции);**
- Переживания, связанные со сложной обстановкой в мире, обществе, в семье, (болезни, страх заражения, постоянное нарастание смертей, развод или уход родителей из семьи, потеря работы родителями, чувство утраты социальной стабильности, затрудненность профессионального самоопределения);**
- Чувства вины, стыда, оскорбленного самолюбия, самообвинения (в т.ч. связанного с насилием в семье, т.к. зачастую подросток считает себя виноватым в произошедшем и боится рассказать об этом);**

## **2. Психологические причины, лежащие в основе возникновения интернет-зависимости.**

- Боязнь позора, насмешек или унижения, утраты статуса;**
- Страх наказания (например, в ситуациях ранней беременности, вхождение в сомнительную группу сверстников или правонарушения);**
- Страх последствий неуспешного выполнения какой-либо деятельности (например, неуспешной сдачи предстоящих экзаменов);**
- Проживание чувства угрозы или вымогательства;**
- Желание привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие, избежать неприятных последствий, уйти от трудной ситуации, повлиять на другого человека;**
- Сочувствие или подражание товарищам, кумирам, героям книг или фильмов, следование «моде»;**
- Нереализованные потребности в самоутверждении, в принадлежности к значимой группе.**

# Реагирование родителями и педагогами на проблемы интернет-зависимости.

## Что нельзя делать:

-  Вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);
-  Обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы: «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);
-  Угрожать ребенку (пока живешь в моем доме, я решаю сколько времени тебе проводить за компьютером, иначе отправляйся в детский дом и т.д.);
-  Требовать от ребенка мгновенных изменений;
-  Сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.).

**В случаях нарушения цифровой гигиены поведения ребенком, выявить причину помогут ответы на поставленные вопросы:**

- ? Каким образом Интернет и онлайн игры служат моему ребенку? (дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т.д.);**
- ? Что ему/ей нравится в виртуальном пространстве и играх? (мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т.д.);**
- ? Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него/нее? (сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т.д.);**
- ? Чего он/она может пытаться избегать в мире реальном? в собственном мире (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом); в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка); в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальная вакуум, вопросы бытия);**
- ? Каковы могут быть другие причины нездорового обращения к Интернету?**



## Способы начать конструктивный диалог с ребенком:

**Проявлять искреннее любопытство и интерес к онлайн жизни;**

**Проявите участие к интересам ребенка, изучите, что его интересует;**

**Не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь);**

**Не умаляйте важность Интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать;**

**Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей. Обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома;**

**Предлагайте «офлайновые» действия (вне Интернета), которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо!) онлайн деятельности. Ориентируйтесь не на свои интересы и предпочтения, а на предпочтения ребенка!**



# Психолого-педагогические приемы регулирования интернет активности

***Установите время пребывания в сети.*** Установление режима дня в условиях летних каникул должно носить характер обсуждения. При этом основная функция родителей заключается в регулировании времени и безопасности, оставляя ребенку право выбора формы он-лайн активности.

***Чередуйте время в интернете с офлайн активностью.*** Если Вы с ребенком не можете выйти на улицу, то подберите широкий круг занятий дома, не связанных с гаджетами. Это может быть настольная игра, рисунки, чтение, зарядка, йога, готовка еды и т.д. Переключаться нужно не только ребенку, но и всем членам семьи.

***Используйте техники управления временем.*** Одна из таких техник – использование таймера. Определите задачу, например, общение в социальной сети. Затем поставьте таймер на время, которое нужно уделить общению, старайтесь, чтобы ребенок поддерживал связи со знакомыми людьми. Можно выбирать разные отрезки времени в зависимости от возраста ребенка.

# *Предложите ребенку стать «цифровым инноватором»*

Посоветуйте использовать цифровые технологии для создания позитивных творческих проектов.

К примеру, можно организовать свой блог, группу поддержки, скооперироваться с друзьями, одноклассниками и снять ролик с советами по организации досуга во время каникул, провести флэшмоб по позитивному цифровому общению, продемонстрировать свои способности в разных сферах.



# *Направляйте цифровую активность ребенка*

Важно не только сколько времени ребенок проводит с гаджетами, особенно если речь о подростках, но и то, чем он там занимается. Используйте сами и предлагайте ребенку позитивные онлайн-ресурсы для развития, например, «Детская комната Arzamas» (<https://arzamas.academy/special/kids>), TED Talks by brilliant kids and teens ([https://www.ted.com/playlists/129/ted\\_under\\_20](https://www.ted.com/playlists/129/ted_under_20)) и т.д.

Но более важно заниматься и совместно отдыхать вместе с ребёнком вне Интернет среды, учитывая его интересы.



# Определение интернет зависимости по К. Янг

- 1. Вы думаете об Интернете, когда не подключены к сети?
- 2. Вы нуждаетесь в увеличении времени, проводимом в Интернете, для того, чтобы чувствовать себя комфортно?
- 3. Считаете ли Вы, что не сможете обойтись без Интернета?
- 4. Вы чувствуете беспокойство и раздражительность, если пытаетесь ограничить или прекратить использование компьютерных игр?
- 5. Используете ли Вы интернет для того, чтобы скрыться от реальных проблем и справиться с такими чувствами, как бессилие, вина, тревога, депрессия?
- 6. Вы способны солгать, убеждая окружающих, что проводите в Интернете меньше времени, чем в действительности?
- 7. Остаетесь ли Вы в Интернет пространстве больше времени, чем планируете?
- 8. Испытываете ли Вы ухудшение настроения, плохое самочувствие, раздражительность из-за того, что вынуждены находиться вне Интернета?
- 9. Вы продолжаете находиться в сети Интернет, даже в том случае, если это наносит ущерб Вашей работе (учебе)?
- 10. Имеется ли риск потерять значимые для Вас связи, ухудшить результаты учебы, работы по причине использования Интернета?

**Если получены утвердительные ответы, хотя бы на половину вопросов, есть повод задуматься о наличии Интернет зависимости.**

# Упражнение « Распределение времени»

- Предложите ребенку (лучше, если в этом упражнении будут принимать совместное участие дети и родители, старший подросток может это выполнять самостоятельно) нарисовать на листе круг, соответствующий 24 часам. Какая часть дня сейчас занята он-лайн активностью, а какая оф-лайн? Договоритесь, какой должен быть баланс он-лайн и оф-лайн активностью. Договоритесь и установите время и пространство без гаджетов.
- Например, можно договориться не использовать гаджеты во время еды, гигиенических процедурах, за два часа до сна, на кухне, во время прогулок, уборки комнаты, в выходной день.

**Рекомендация родителям:**

**Будьте для своих детей примером правильного поведения не только в офлайн, но и онлайн.**

# Упражнение «Мои миры»

- Предложите ребенку на двух листах поочередно нарисовать свои реальный и виртуальный миры (занятия, интересы, ценности, страхи и опасения, друзей и врагов). После окончания рисунков предложите внимательно их рассмотреть и разместить на рабочем столе, выбирая оптимальное положение.
- Проанализируйте следующие вопросы: Какой рисунок выполнялся первым, есть ли разница в цветовом решении и степени заполненности, как рисунки расположены в пространстве.
- Задайте ребенку следующие вопросы: Какие чувства он испытывал во время рисования, все ли его устраивает в этих рисунках, что ему хотелось в них поменять, что изменится в его реальной жизни если эти изменения произойдут?
- Ключевой вопрос этого упражнения есть ли ресурсы в реальной жизни ребенка для осуществления позитивных изменений.

# Помощь и консультации

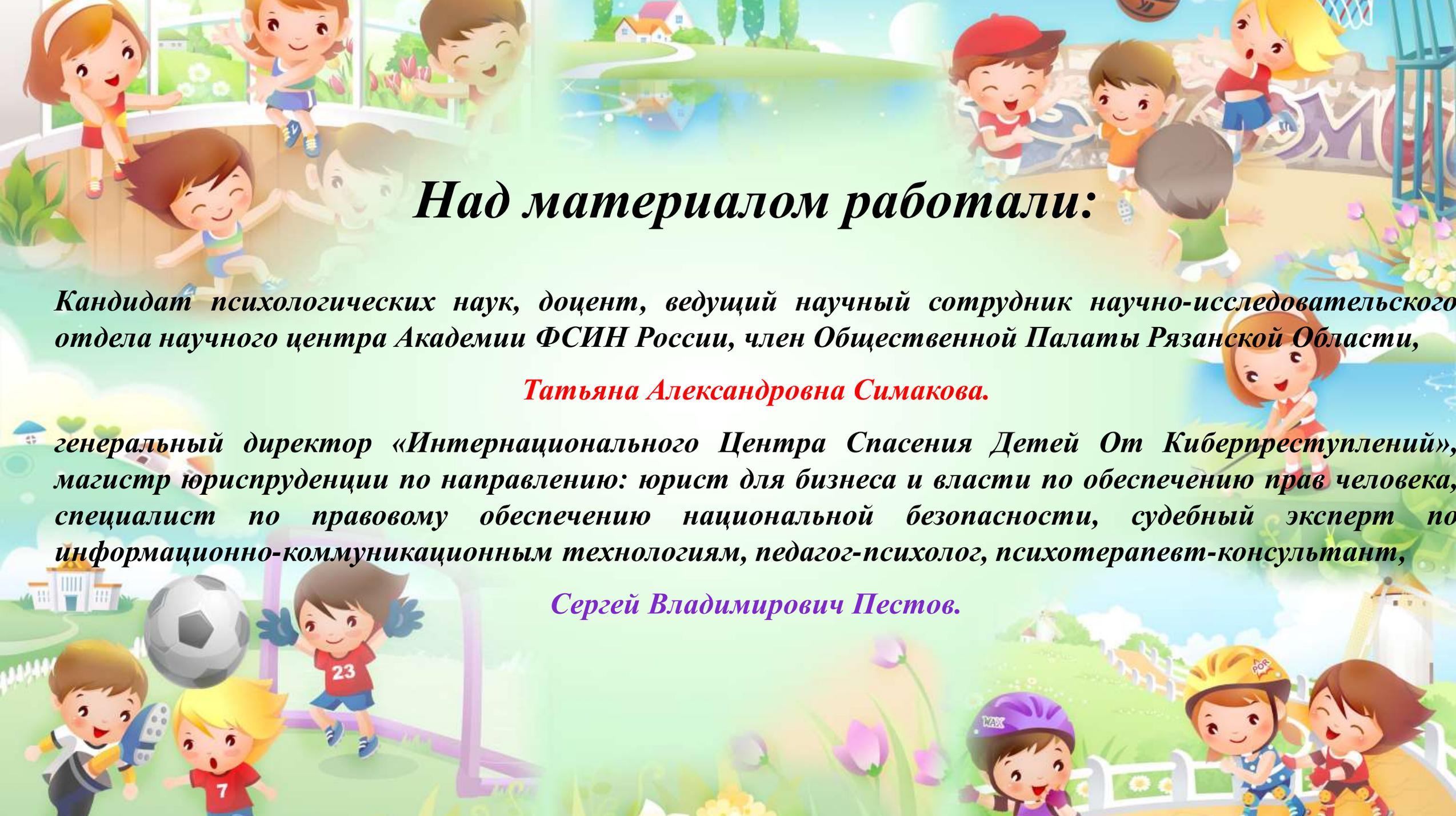
- Если Вы увидели наличие проблемы нарушения цифровой гигиены у своего ребенка и Вам не удастся осуществить самостоятельно позитивные изменения, Вы можете обратиться за профессиональной психологической помощью к специалистам:
- Центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи в Рязани, телефон (4912) 77-88-41
- «Интернационального Центра Спасения Детей от Киберпреступлений», по телефону +79009037708, получить информацию на сайте <http://62ru.ru>, подписавшись в группах в социальных сетях, взаимодействуйте через контакты администрации:

[https://vk.com/spasti\\_detei](https://vk.com/spasti_detei)

<https://ok.ru/spastidetei>

<https://www.facebook.com/spastidetei/>

- Всероссийский единый детский телефон доверия 8 (800) 2000 122 (звонок бесплатный)



## *Над материалом работали:*

*Кандидат психологических наук, доцент, ведущий научный сотрудник научно-исследовательского отдела научного центра Академии ФСИН России, член Общественной Палаты Рязанской Области,*

***Татьяна Александровна Симакова.***

*генеральный директор «Интернационального Центра Спасения Детей От Киберпреступлений», магистр юриспруденции по направлению: юрист для бизнеса и власти по обеспечению прав человека, специалист по правовому обеспечению национальной безопасности, судебный эксперт по информационно-коммуникационным технологиям, педагог-психолог, психотерапевт-консультант,*

***Сергей Владимирович Пестов.***