

Cyber Independent – CybIn

Г.Н. Каликин

КИБЕРНЕЗАВИСИМОСТЬ

Профилактика детской компьютерной и Интернет - зависимости

Первое краткое учебное пособие
для специалистов по детской кибербезопасности



=



16+

Григорий Николаевич Каликин

Кибернезависимость.

Профилактика детской компьютерной и интернет-зависимости

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40694721
SelfPub; 2019*

Аннотация

Эта книга о том, как обеспечить нашим детям безопасность при пользовании благами информационных и компьютерных технологий, сохранить их здоровье и минимизировать негативное воздействие оказываемое электронными устройствами и информационными продуктами.

Введение

Современные войны проходят не на полях сражений, не с автоматами в руках, без массированной артиллерийской и авиационной подготовки. Современные войны в большей своей части – войны информационные. Причем участником такой войны становится каждый, кто получает доступ к информационным ресурсам. Получает вольно или невольно. Телевидение, радио, газеты, Интернет и т.п. – вот необъятные территории военных действий.

С древних времен считалось, что воевать с женщинами, стариками и детьми – ниже достоинства настоящего воина. Но эта парадигма утратила свою актуальность в современном военно-информационном искусстве.

Информационные войны идут везде и никого не обходят стороной. Хуже всего то, что мы сами, добровольно, присоединяемся к ним и втягиваем в них наших детей. Сами загоняем их на поле боя. Дать ребенку в руки планшет с неограниченным доступом в Интернет – это то же самое, что выставить его в качестве мишени. Хотелось бы для сравнения назвать ребенка бойцом, но я отказался от этой идеи, так как боец обладает хоть какими-то боевыми навыками, вооружен, защищен. Ребенок же безоружен и даже представления не имеет, что участвует в сражении. И как результат, по детям наносится мощный, сокрушительный удар. Удар, рассчитанный на то, чтобы свалить любого, даже самого опытного и

подготовленного воина. И неужели мы имеем право думать, что наши дети выйдут невредимыми?

Впрочем, как и все в этом мире имеет обратную сторону, не исключением является и эта сторона современной жизни. Информационные технологии помогают детям осваивать новые знания, развивать свои интеллектуальные и физические способности. Электронные устройства являются помощниками в повседневной жизни, служат средствами труда для большого количества людей. Без их использования, без использования Интернета уже невозможно представить современную жизнь. Поэтому перед нами стоит задача не усугублять, не усиливать информационное давление на наших детей, а защищать их от него. Защищать как от радиоактивного излучения, как от ядовитых продуктов. Чтобы защищать, надо знать и уметь этой защитой пользоваться. Пользоваться, не раздумывая, пользоваться всегда, пользоваться с максимальной эффективностью.

Причиной, по которой я решил написать эту книгу, являются мои дети. Столкнувшись сам с этой проблемой, я очень захотел ее решить. Не могу сказать, что решение родилось сразу и что это решение максимально эффективно и полностью устраняет все проблемы. Нет, такого, к сожалению, не произошло. Есть еще куда стремиться и что совершенствовать. Главное совсем другое. Проблема в том или ином виде

есть и остается, но есть и остается желание ее решить. Именно в этом направлении надо прилагать максимум усилий. Работа не должна останавливаться, вопрос надо продолжать всесторонне изучать, необходимо проводить все возможные мероприятия, анализировать перспективы. Не стоит бояться сложностей, не стоит опускать руки, и уж тем более пускать все на самотек. И я уверен, что если как следует разобраться и понять истинные причины, проблему не только можно решить, но и использовать полученные знания на благо. Как раз, на изучение причин, последствий существующей проблемы нацелена данная книга. Кроме того, приведены простые и эффективные способы профилактики возникновения у детей Интернет и компьютерной зависимости, а также способы снижения негативного влияния от использования электронных устройств и информационных продуктов.

Большое спасибо всем, кто предоставил мне замечательную возможность написать эту книгу. Пусть у вас всё будет хорошо!

1. Киберзависимость: в чем все-таки проблема?

Киберзависимость – это сводное понятие. Под ним я предлагаю понимать компьютерную зависимость, игровую зависимость, Интернет-зависимость, веб-серфинг, пристрастие к Интернет-общению, виртуальным знакомствам, на-

вязчивое желание потратить деньги, пристрастие к просмотру фильмов через Интернет, киберсексуальную зависимость и т.п.

Дети начинают использовать электронные устройства с самого раннего возраста. Сначала смотрят мультфильмы, потом начинают играть в игры на родительских смартфонах или компьютерах, потом получают в распоряжение свое устройство и уже с его помощью могут самостоятельно смотреть и мультфильмы, и играть в игры, и посещать Интернет-сайты. Так же дети могут использовать ноутбуки, игровые приставки, планшеты и т.п. Чтобы в последующем не перечислять этот далеко не полный перечень, я буду в дальнейшем условно называть их **устройствами**.

Таким образом, возраст детей, которые приобщаются к миру информационных технологий, начинается чуть ли ни с нескольких месяцев от рождения. Но, как правило, родители обращают внимание на наличие проблем у ребенка уже в школьном возрасте.

Для примера приведу, как мог выглядеть один из дней моего четырнадцатилетнего сына, когда его никто не трогал и ему не надо было никуда идти. В общем, он был полностью предоставлен самому себе. И, боюсь, что ему такой распорядок еще и очень нравился.

Учебный день

7.30 – 8.00 – Подъем, завтрак.

8.00 – 14.00 – Школа.

14.00 – 14.30 – Возвращение домой, обед.

14.30 – 24.00 (или еще позднее) – Компьютер с небольшими промежутками на туалет, ужин, уроки.

Выходной

00.00 – 4.00 – Компьютер.

13.00 – 13.30 – Подъем, завтрак

13.30 – 1.00 (пока не заставят лечь спать) – Компьютер с небольшими промежутками на туалет, ужин, уроки.

Не очень насыщенная жизнь, не правда ли?

Другой пример, уже с моей двенадцатилетней дочерью, которая очень любит свой смартфон и активно использует Интернет:

- смотрит мультфильмы и фильмы, очень часто по ночам и очень часто категории выше «16+»;

- имеет свою страничку в социальных сетях и не одну. Общается на этих сайтах со своими одноклассниками, друзьями, а иногда с совсем незнакомыми людьми. На страничке периодически появляются ссылки на темы о сексе, суициде, мазохизме.

- часто подписывается на какие-нибудь платные сервисы на сайтах, в результате чего с телефона списываются деньги,

которые в итоге приходится пополнять.

Жизнь бьет ключом. Правда, не совсем понятно в какую сторону.

Как видно из предложенных выше описаний, думаю, для всех будет понятно, что для меня, как для ответственного родителя проблема, действительно сформировалась.

Можно дополнительно привести массу других примеров из реальной жизни, в которых во всех красках будет описано проявление в той либо иной форме киберзависимости у детей. Не буду этого делать, а лишь перечислю некоторые другие симптомы, указывающие на наличие проблемы:

- бесконтрольное времяпрепровождение за компьютером, в Интернете;
- изменение психического состояния ребенка;
- снижение физической активности;
- ухудшение настроения;
- ухудшение самочувствия;
- тревожность;
- дискомфорт, вплоть до депрессии.

Конечно, компьютерные игры, использование Интернета, даже в больших количествах, не всегда влечет за собой формирование зависимости. Это совсем не обязательно. Однако

отсутствия такой зависимости у ребенка не означает, что он не подвергается негативному влиянию. Что в свою очередь является не менее опасным, так как такое влияние может отразиться как на психическом, так и на физическом здоровье вашего ребенка в будущем.

2. Причины возникновения киберзависимости: кто виноват?

Можно много рассуждать, почему у детей возникает киберзависимость, приводить примеры изменения жизни нашего общества, системы образования, социальных ориентиров, развития технологий и т.п. Мое мнение заключается в том, что основная и главная причина – отсутствие должного внимания к этой проблеме со стороны родителей. Родители сами допускают бесконтрольное использование детьми цифровых устройств и Интернета в частности, не устанавливают режим использования устройств, не ограничивают использование программ, игр и доступ к Интернету.

Может быть, государство?

Не стоит перекладывать ответственность за воспитание наших детей на кого-либо: ни на государство, ни на систему образования, ни на производителей игр, электронных устройств, ни на средства массовой информации, активно

рекламирующих тот или иной продукт. Именно родители в первую очередь отвечают за своих детей. И они первыми должны воспитывать их таким образом, чтобы не формировалась киберзависимость, а любое негативное влияние сводить к минимуму.

Роль других участников в этой сфере жизни однозначно нельзя преуменьшать или игнорировать. Они тоже несут полную ответственность за свои действия. При этом надо отметить, что такая ответственность и необходимые действия (работа) уже достаточно полно регламентированы, в том числе законодательными актами. Принят закон о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию (№ 436-ФЗ от 29.12.2010 года), установлены санитарные нормы и правила организации занятий с персональными электронно-вычислительными машинами детей школьного и дошкольного возраста (СанПиН 2.2.2/2.4.1340), есть масса государственных программ и проектов, таких как «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации» «Концепция государственной семейной политики в РФ на период до 2025 года», «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012–2017 годы», в том числе направленные и на защиту детей от различных информационных рисков. Но недостаточно иметь правила, принимать законы, необходимо, чтобы эти правила и законы работали и соблюдались. Пока не соблюдаются действующие правила, не стоит создавать новых, так как они также не будут выполняться.

– Зачем плодить то, что все равно не будет работать?

– Незачем.

– Что же надо сделать?

– Надо учиться соблюдать то, что есть.

– И что конкретно, мы должны соблюдать?

– Как минимум Закон о защите детей от негативного воздействия информации. Санитарные нормы.

– Кто в первую очередь может обеспечить их соблюдение?

– Родители.

– Кто сейчас первыми их нарушает?

– Тоже родители.

Любое правило имеет исключение. Исключение лишь подтверждает правило. Известно, что среди киберзависимых детей, очень часто встречаются дети с высокими способностями, дети одаренные. Компьютер и Интернет помогают им развить их способности. Не надо бояться, что

ограничения блокируют возможность такого развития. Уверен, что нет. Но то, что ограничения способны уберечь от формирования зависимости и способны обеспечить более гармоничное развитие одаренного ребенка, – несомненно.

Школа?

В настоящее время, по моему глубокому убеждению, си-

система образования в большей своей части выключена из проблематики компьютерной и игровой зависимости. Надо отдать должное, в школах такая зависимость вряд ли формируется. И это не потому, что данному вопросу уделяется действительно много внимания. Нет, просто, компьютерные и Интернет-технологии вошли в большинство наших школ еще не на том уровне, каком они вошли в нашу повседневную жизнь. В школах это лишь небольшой инструмент, используемый преподавателями и учениками. И если в более продвинутых учебных заведениях компьютер уже невозможно исключить из учебного процесса, то в большинстве других, если убрать его из технологии образовательного процесса, многие учителя, возможно даже, вздохнут с облегчением, а кроме того, избавятся от дополнительной работы, которую им навязывает администрация школ. Ученики же сильно и не заметят разницу. Что был у учителя ноутбук, что его нет. Пока все зависит от личной «продвинутой» каждого конкретного учителя.

Плохо это или хорошо, судить трудно. Зато соблюден принцип: «не навреди». Если нет возможности обеспечить безопасность детей, лучше не делать того, в чем нет уверенности. Поэтому школа (система образования) в данном случае ведет себя вполне разумно.

Общество?

Другой стороной жизни детей является наше общество, современный уклад жизни. Что же происходит в этом плане? Возможно, в этой сфере и таится основной источник опасности?

Совсем не исключаю, что здесь, действительно, может находиться тот змей-искуситель, который пытается затянуть в свои сети как можно больше и больше людей. Макс Фрай назвал наш мир «миром паука». Все в этом мире в какой-то мере-пауки. Мир, общество плетет свою паутину и пытается затащить в нее как можно больше участников.

Так и каждый человек в большей или меньшей степени плетет свою паутину, старается поймать как можно больше мух. Мухи – это информация, знакомства, деньги, связи, участие в каких-либо сообществах, партиях, объединениях и т.д. и т.п. Происходит всеобщее «запаутивание», «засечивание». Земля превращается в огромный клубок. Кроме того, очень часто такая сеть, такая паутина считается как раз тем основным инструментом, который приносит успех в жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.