**Медиаграмотность. Актуальность обеспечения медиабезопасности детей и подростков.**

Медиаграмотность определяется в международном праве как грамотное использование детьми и их преподавателями инструментов, обеспечивающих доступ к информации, развитие критического анализа содержания информации и привития коммуникативных навыков, содействие профессиональной подготовке детей и их педагогов в целях позитивного и ответственного использования ими информационных и коммуникационных технологий и услуг. Развитие и обеспечение информационной грамотности признаны эффективной мерой противодействия посягательствам на детей с использованием сети Интернет (Рекомендация Rec (2006) 12 Комитета министров государствам-членам Совета Европы по расширению возможностей детей в новой информационно-коммуникационной среде от 27.09.2006.

Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита физического, умственного и нравственного развития несовершеннолетних, а также человеческого достоинства во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права.

Международные стандарты в области информационной безопасности детей нашли отражение и в российском законодательстве.

  29 декабря 2010 года Федеральный закон Российской Федерации №436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» со всеми изменениями и дополнениями устанавливает правила медиа-безопасности детей при обороте на территории России продукции СМИ, печатной, аудиовизуальной продукции на любых видах носителей, программ для компьютеров и баз данных, а также информации, размещаемой в информационно-телекоммуникационных сетях и сетях подвижной радиотелефонной связи.

Закон определяет *информационную безопасность детей* как состояние защищенности, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией (в том числе распространяемой в сети Интернет) вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию.

Принят Федеральный закон Российской Федерации от 21 июля 2011 г. № 252-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Федерального закона "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию», направленный на защиту детей от разрушительного, травмирующего их психику информационного воздействия, переизбытка жестокости и насилия в общедоступных источниках массовой информации, от информации, способной развить в ребенке порочные наклонности, сформировать у ребенка искаженную картину мира и неправильные жизненные установки.

Закон устанавливает порядок прекращения распространения продукции средства массовой информации, осуществляемого с нарушением законодательно установленных требований. Каждый выпуск периодического печатного издания, каждая копия аудио-, видео- или кинохроникальной программы должны содержать знак информационной продукции, а при демонстрации кинохроникальных программ и при каждом выходе в эфир радиопрограмм, телепрограмм они должны сопровождаться сообщением об ограничении их распространения.

Закон запрещает размещение рекламы в учебниках, учебных пособиях, другой учебной литературе, предназначенных для обучения детей, а также распространение рекламы, содержащей информацию, запрещенную для распространения среди детей, в детских образовательных организациях.

Актуальность проблемы медиабезопасности детей и подростков определяется еще и нарастающим глобальным процессом активного формирования и широкомасштабного использования информационных ресурсов особое значение приобретает информационная безопасность детей.

         Просвещение подрастающего поколения в части использования различных информационных ресурсов, знание элементарных правил отбора и использования информации способствует развитию системы защиты прав детей в информационной среде, сохранению здоровья и нормальному развитию.

          Медиаобразование выполняет важную функцию защиты от противоправного и манипулятивного воздействия средств массовой коммуникации, а также способствует предупреждению криминальных посягательств на детей с использованием информационно-телекоммуникационных сетей.

Таким образом, медиабезопасность - обеспечение государством информационной безопасности граждан, защита физического, умственного и нравственного развития, а также человеческого достоинства во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ.

Формы и методы просвещения детей, подростков и их родителей в области медиабезопасности, формирования культуры использования ресурсов сети Интернет:

- классные и информационные часы;

- уроки;

- факультативы;

- лекции, семинары;

- рефераты;

- тематические вечера;

- конкурсы, вечера вопросов и ответов;

- диспуты, дискуссии;

- родительские собрания;

- индивидуальная работа.

Понимая особую значимость для подрастающего поколения информационной безопасности, рекомендуется вести систематическую работу по просвещению всех участников образовательного процесса*.* Эффективность просвещения детей и их родителей в области медиабезопасности зависит от системности мероприятий, организованных в образовательных организациях начиная с раннего возраста воспитанников.

Методические рекомендации разработаны в помощь классным руководителям, учителям-предметникам, педагогам дополнительного образования, всем тем, от кого зависит информационная безопасность школьников. Рекомендации могут быть использованы при подготовке родительских собраний, методических объединений учителей, проведении уроков медиабезопасности, классных часов, семинаров.

Цель – повышение медиаграмотности учащихся, педагогов и родителей

Медиаобразование выполняет важную роль в защите детей от негативного воздействия средств массовой коммуникации, способствует осознанному участию детей и подростков в медиасреде и медиакультуре, что является одним из необходимых условий эффективного развития гражданского общества. Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита их физического, умственного и нравственного развития во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права (Рекомендации Европейского Парламента и Совета ЕС от 20.12.2006г.  о защите несовершеннолетних и человеческого достоинства в Интернете, Решение Европейского парламента и Совета № 276/1999/ЕС о принятии долгосрочной плана действий Сообщества по содействию безопасному использованию Интернета посредством борьбы с незаконным и вредоносного содержимого в рамках глобальных сетей).

Согласно российскому законодательству информационная безопасность детей – это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ "О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию").

Такую защищенность ребенку должны обеспечить, прежде всего, семья и школа. Это задача не только семейного, но и школьного воспитания. Рекомендуется проведение уроков медиабезопасности в образовательных учреждениях на постоянной основе, начиная с первого класса, в рамках школьной программы (в том числе уроков ОБЖ).

Цель проведения уроков медиабезопасности – обеспечение информационной безопасности несовершеннолетних обучающихся и воспитанников путем привития им навыков ответственного и безопасного поведения в современной информационно-телекоммуникационной среде.

**Задачи уроков медиабезопасности:**

-информирование учащихся о видах информации, способной причинить вред здоровью и развитию несовершеннолетних, запрещенной или ограниченной для распространения на территории Российской Федерации, а также о негативных последствиях распространения такой информации;

-информирование учащихся о способах незаконного распространения такой информации в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, в сетях Интернет и мобильной (сотовой) связи (в том числе путем рассылки SMS-сообщений незаконного содержания);

-ознакомление учащихся с международными принципами и нормами, с нормативными правовыми актами Российской Федерации, регулирующими вопросы информационной безопасности несовершеннолетних;

-обучение детей и подростков правилам ответственного и безопасного пользования услугами Интернет и мобильной (сотовой) связи, другими электронными средствами связи и коммуникации, в том числе способам защиты от противоправных и иных общественно опасных посягательств в информационно-телекоммуникационных сетях, в частности, от таких способов разрушительного воздействия на психику детей, как кибербуллинг (жестокое обращение с детьми в виртуальной среде) и буллицид (доведение до самоубийства путем психологического насилия);

-профилактика формирования у учащихся интернет-зависимости и игровой зависимости (игромании, гэмблинга);

-предупреждение совершения учащимися правонарушений с использованием информационно-телекоммуникационных технологий.

В ходе уроков медиабезопасности дети должны научиться сделать более безопасным и полезным свое общение в Интернете и иных информационно-телекоммуникационных сетях, а именно:

-критически относиться к сообщениям и иной информации, распространяемой в сетях Интернет, мобильной (сотовой) связи, посредством иных электронных средств массовой коммуникации;

-отличать достоверные сведения от недостоверных, вредную для них информацию от безопасной;

-избегать навязывания им информации, способной причинить вред их здоровью, нравственному и психическому развитию, чести, достоинству и репутации;

-распознавать признаки злоупотребления их неопытностью и доверчивостью, попытки вовлечения их в противоправную и иную антиобщественную деятельность;

-распознавать манипулятивные техники, используемые при подаче рекламной и иной информации;

-критически относиться к информационной продукции, распространяемой в информационно-телекоммуникационных сетях;

-анализировать степень достоверности информации и подлинность ее источников;

-применять эффективные меры самозащиты от нежелательных для них информации и контактов в сетях.

Нормативная правовая база защиты детей от информации, причиняющей вред их здоровью, репутации, нравственному, духовному и социальному развитию.

Федеральный закон № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» устанавливает правила медиабезопасности детей при обороте на территории России продукции средств массовой информации, печатной, аудиовизуальной продукции на любых видах носителей, программ для ЭВМ и баз данных, а также информации, размещаемой в информационно-телекоммуникационных сетях и сетях подвижной радиотелефонной связи.

Он содержит ряд норм, предусматривающих создание организационно-правовых механизмов защиты детей от распространения в сети Интернет вредной для них информации (возрастную классификацию информационной продукции, ее маркировку, применение сертифицированных технических и программно-аппаратных средств). Устанавливаются требования к распространению среди детей информации, в том числе требования к осуществлению классификации информационной продукции, ее экспертизы, государственного надзора и контроля за соблюдением законодательства Российской Федерации о защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и (или) развитию.

К информации, причиняющей вред здоровью и (или) развитию детей, законом отнесена информация, запрещенная для распространения среди детей, а также информация, распространение которой ограничено среди детей определенных возрастных категорий.   
К информации, запрещенной для распространения среди детей, относится информация:

1) побуждающая детей к совершению действий, представляющих угрозу их жизни и (или) здоровью, в том числе к причинению вреда своему здоровью, самоубийству;

2) способная вызвать у детей желание употребить наркотические средства, психотропные и (или) одурманивающие вещества, табачные изделия, алкогольную и спиртосодержащую продукцию, пиво и напитки, изготавливаемые на его основе, принять участие в азартных играх, и т.д.;

3) обосновывающая или оправдывающая допустимость насилия и (или) жестокости либо побуждающая осуществлять насильственные действия по отношению к людям или животным, за исключением случаев, предусмотренных настоящим Федеральным законом;

4) отрицающая семейные ценности и формирующая неуважение к родителям и (или) другим членам семьи;

5) оправдывающая противоправное поведение;

6) содержащая нецензурную брань;

7) содержащая информацию порнографического характера.

К информации, ограниченной для распространения среди детей определенных возрастных категорий, относится информация:

1) представляемая в виде изображения или описания жестокости, физического и (или) психического насилия, преступления или иного антиобщественного действия;

2) вызывающая у детей страх, ужас или панику, в том числе представляемая в виде изображения или описания в унижающей человеческое достоинство форме ненасильственной смерти, заболевания, самоубийства, несчастного случая, аварии или катастрофы и (или) их последствий;

3) представляемая в виде изображения или описания половых отношений между мужчиной и женщиной;

4) содержащая бранные слова и выражения, не относящиеся к нецензурной брани.

Для исключения доступа учащихся образовательных учреждений к ресурсам сети Интернет, содержащим информацию, несовместимую с задачами образования и воспитания, за счет средств федерального бюджета в федеральных государственных образовательных учреждений, государственных образовательных учреждений субъектов РФ и муниципальных образовательных учреждений, реализующих общеобразовательные программы начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, к сети Интернет, предусмотрены внедрение и актуализация системы исключения доступа к интернет-ресурсам, несовместимым с задачами образования и воспитания учащихся, внедрение в этих целях средств контентной фильтрации и иных аппаратно-программных и технико-технологических устройств (Распоряжения Правительства РФ от 19.07.2006 № 1032-р и от 18.10.2007 № 1447-р, Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.11.2006 № АС-1299/03 "О реализации контентной фильтрации доступа образовательных учреждений, подключаемых к сети Интернет в рамках приоритетного национального проекта "Образование").

**Что нужно знать педагогам и родителям об интернет – зависимости**

Условно всю активность пользователей Интернета можно разделить на 3 вида:

* познавательная деятельность (поиск информации, программирование, веб-серфинг);
* игровая деятельность (увлеченность компьютерными играми);
* коммуникативная деятельность (социальные сети, форумы).

Существует разница в определении привлекательных характеристик Сети среди интернет-зависимых и интернет-независимых пользователей. Интернет-независимые преимущественно отмечали в качестве привлекательных те аспекты интернета, которые позволяли им находить полезную информацию и поддерживать существующие реальные отношения с помощью электронных средств связи. Тогда как пользователи с интернет-зависимым поведением преимущественно использовали те возможности интернета, которые позволяли им встречаться, общаться и обмениваться идеями с новыми людьми через интерактивную среду.

***Интернет-зависимое поведение*–**это невозможность субъективного контроля заиспользованием интернета, сопровождающееся отрицательным влиянием этого использования на свою жизнь (отношения, здоровье, работу, учебу, эмоциональное и психологическое состояние).

Существуют следующие факторы риска формирования интернет-зависимости:

* + биологические,
  + социальные,
  + семейные,
  + характереологические.
    - *Биологическим*факторам риска,способствующим формированию зависимого поведения,относятся различные патологические факторы, осложняющие течение беременности, осложнения в период родов, болезни и травмы первого года жизни ребенка. В ряде исследований, посвященных поведенческим зависимостям, особое значение придается различным церебральным заболеваниям, мозговым травмам и другим повреждениям ЦНС как факторам, способствующим ослаблению тормозных процессов с развитием гипервозбудимости и ригидности психических процессов. Одним из распространенных нарушений функционирования ЦНС, проявляющихся в детском возрасте, является синдром дефицита внимания и двигательной активности, а также аномальная реакция на награду и наказание со стороны взрослых. Дефицит самоконтроля у таких подростков может вызвать трудности контроля над пребыванием в Интернете, а следовательно они имеют большой риск формирования интернет-зависимости.

Среди ***социальных*** характеристик киберпространства, делающих Интернет привлекательным для использования следует обратить на анонимность, удобство, избегание.

* + *Анонимность*Сети привлекательна по нескольким причинам.Во-первых,анонимноеобщение и взаимодействие позволяет пользователям чувствовать себя более уверенно. Безопасность, которую обеспечивает опосредованное общение с использованием электронной почты, чатов, и других социальных сетей, имеет большое значение, особенно для робких, застенчивых людей, не обладающих развитой социальной компетентностью и коммуникативными свойствами в реальной жизни. Во-вторых, анонимное взаимодействие дает пользователям возможность экспериментировать с собственной идентичностью. Каждый онлайн-пользователь имеет возможность переступить через ограничения реальной жизни, чтобы изменить восприятия себя, как самим собой, так и другими. В сети становится возможным осваивать непривычные, новые способы поведения. Тихий и сдержанный человек может открыто высказывать собственное мнение, спорить, активно конфронтировать с виртуальным собеседником, чувствуя себя под защитой виртуальной среды. Анонимность и возможность виртуального социального экспериментирования отмечаются как наиболее значимые характеристиками, связанные с интернет-зависимостью.
* *Удобство использования***-**еще один факт,связанный с интернет-зависимым поведением.Появление Интернета в широком доступе открыло множество возможностей, облегчающих жизнь современного человека: онлайн-общение, 24-часовой доступ к онлайн-магазинам, торговля акциями, сайты для взрослых, виртуальное казино и множество других услуг. Использование Сети предполагает немедленное удовлетворение огромного числа потребностей, что отвечает требованиям нашей быстро развивающейся жизни.
* *Избегание.*Пребывание в сети связано с изменением эмоционального состояния человека.Возникающий эффект легкого изменения сознания позволяет человеку отвлечься от субъективных или объективных жизненных трудностей, облегчить переживания, снизить уровень психического напряжения и стресса. Использование Интернета играет роль

«подушки безопасности», которая помогает справиться с переживаниями от неудовлетворения потребностей, возникающих в связи с неприятными жизненными обстоятельствами. В каких-то ситуациях подобный механизм может оказаться даже полезным, чтобы справиться со сложной жизненной проблемой (например, смерть кого-либо из близких, развод и т.д.). Однако, если подобный способ поведения получает закрепление, то избегание и уход от проблемной ситуации только ухудшат реальное положение дел. К привлекательным характеристикам, кроме анонимности, удобства и «возможности ухода» так же можно отнести доступность, безопасность, легкость использования, возможность сохранения контроля за собственными действиями и последствиями принимаемых решений, возможность испытывать сильные эмоции от результатов собственных действий.

* *Семейные факторы риска.*Многие исследователи одним из основных источников рискавозникновения зависимого поведения считают семью. Наибольшее значение при возникновении аддиктивного поведения имеет воспитание по типу гипоопеки (безнадзорность и жестокое отношение к подросткам) и противоречивое воспитание; сравнительно реже - воспитание в виде доминирующей или потворствующей гиперопеки. Дисгармоничное воспитание родителей часто приводит к инфантилизму и задержке возрастной социализации. Поведение ребенка при этом становится не соответствующим возрастным требованиям к нему, что можно расценивать как бегство от все более увеличивающейся с возрастом ответственности перед социумом, что способствует формированию стратегии избегания от действительности и оказывает влияние на возникновение интернет-зависимости. Из – за недостатка поддержки родителей, подростки ищут социального одобрения через социальные сети. К сожалению, злоупотребление интернетом у подростков зачастую ведет к усилению конфликтов с родителями, что может еще больше усложнить задачу разрешения проблемы интернет-зависимости. Помимо нарушенной коммуникации причиной накопления девиаций с возрастом может быть личностный инфантилизм подростков: узость социальных контактов, замкнутость в семье, родители оставались основной референтной группой. Вместо становления идентичности, взросления, переоценки ценностей, реальной сепарации от родителей подросток фиксируется на стадии негативизма. Часто матери не способны работать со своими детьми в сотрудничестве и фоне дисгармоничной коммуникации с матерью возникают интернет зависимые отношения у подростков. Таким образом, в семьях подростков с интернет-зависимостью наблюдается снижение авторитета отца, дистанция между детьми и отцами, а также тенденция к разделению семьи на две подгруппы: мать-подросток и мать муж или мать-подросток отдельно муж.
* *Характерологические факторы.*Согласно исследований,направленных на выявлениеиндивидуальных черт приводится следующий список черт интернет-аддикта: сложности в принятии своего физического «Я» (своего тела); сложности в непосредственном общении; склонность к интеллектуализации; чувство одиночества и недостатка взаимопонимания (возможно связанное со сложностями в общении с противоположным полом); низкая агрессивность; эмоциональная напряженность и некоторая склонность к негативизму; представления об индивидуальном «Я» недиффицированы, завышены или даже нереалистичны; самооценка занижена; потребность к избеганию проблем и ответственности.

Таким образом, личность подростка, склонного к интернет-зависимому поведению, имеет определенные черты. Центральной характеристикой можно считать общую эмоциональную неустойчивость, склонность переживать одновременно порой полярные эмоции, легкую возбудимость -даже самое на слабое по силе воздействие. Еще одной особенностью является чувствительность к опасности, тревожность и, как следствие этого, обусловленное бегство от «суровой» реальности.

**Как распознать интернет и игровую зависимость?**

Термин «интернет-зависимость» используется как один из вариантов поведенческой аддикции (зависимости), где объектом зависимости становится определенный поведенческий паттерн, связанный с негармоничным использованием ресурсов интернета.

* + ходе исследования были выведены следующие степени компьютерной зависимости:
* ***Увлеченность***на стадии освоения,свойственна ребенку в первый месяц послеприобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период «застревание» за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной ситуации не происходит, то происходит переход во вторую степень.
* Состояние ***возможной зависимости***. Данному состоянию свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.
* *Выраженная зависимость*.Игрок не контролирует себя,эмоционально неустойчив,вслучае необходимости прервать игру – нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводить в игровых залах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой ситуации. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4-ю стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени, так как пребывание у компьютера на данной степени зависимости доходит до 16-18 часов в сутки. У некоторых наблюдается стойкое периодическое расстройство желудка, видимо так организм реагирует на подобные нарушения, это защитная реакция организма.
* *Клиническая зависимость*.На данной стадии зависимости клиенту необходима помощьпсихиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и

интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении. Течение болезни сопровождают сильнейшие головные боли. Временное прекращение игры приводит к тягостному состоянию и не дает отдыха. Сон ребенка неоздоравливающий. Ребенок и во сне продолжает играть. Мозг словно разучился отдыхать, в какой-то период игра превращается в болезнь.

Родители не всегда формулируют вопрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выводит на нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, в частности нарушения временного режима пребывания за компьютером.

**Причины возникновения компьютерной зависимости**

1. Самая первая и главная – отсутствие навыков самоконтроля у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.
2. Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.
3. Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.
4. Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.
5. Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него.
6. Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.
7. Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.
8. Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.
9. Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.
10. Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.
11. Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.
12. Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.
13. Развод родителей в трудный возрастной период.

**Психологические и физические симптомы, характерные для интернет-зависимости**

***Психологические симптомы:***

* хорошее самочувствие или эйфория за компьютером;
* невозможность остановиться;
* увеличение количества времени, проводимого за компьютером;
* пренебрежение семьей и друзьями;
* ощущения пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером;
* ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности;
  + проблемы с учебой.

***Физические симптомы:***

* синдром карпального канала (туннельное поражение нервных стволов руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);
* сухость в глазах;
* головные боли по типу мигрени;
* боли в спине;
* нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;
* пренебрежение личной гигиеной;
* расстройства сна, изменение режима сна.

**Зависимость интернета - симптом семьи**

Именно в семьях с нарушенным воспитанием растут дети с заниженной самооценкой, отсутствием внутренних границ и запретов. Нарушенное воспитание наиболее часто проявляется гипер- или гипоопекой.

***Гиперопека.***Воспитание включает чрезмерное внимание и контроль со стороны взрослых,навязывание их мнения по любому вопросу, диктование каждого шага, ограждение от опасностей, культивирование осторожности.

***«Кумир семьи»***(высокая степень гиперопеки)В воспитании преобладает постоянноевосхваление ребенка и восхищение им, культивирование в нем чувств исключительности, освобождение его от всех тягот, выполнение любой его прихоти, снятие ответственности за свои поступки.

***Гипоопека.***Проявляется недостаточным вниманием к ребенку со стороны родителей,игнорирование его интересов, отсутствие заботы о его развитии.

***Золушка.***Воспитание лишает ребенка ласки и внимания со стороны старших.Включаетпостоянное третирование ребенка, унижение противопоставление другим детям, лишение удовольствий.

***«Ежовые рукавицы».***Воспитание включает в себя систематическое избиение ребенка,диктаторское отношение к нему, отсутствие тепла, сочувствия и поощрения.

***Общими чертами***для подростков с высоким риском формирования интернет-зависимостиявляются:

* сниженная переносимость трудностей повседневной жизни,
* повышенная тревожность.

***Присмотритесь к себе, к своим детям. Попытайтесь понять не грозит ли вам эта беда.***

Чего делать ***нельзя:*** наказывать, отключать интернет, лишать других удовольствий. Все эти действия не только бесполезны, но и вредны, так как подталкивают ребенка к бегству из дома. Что ***надо делать*:** поддерживать подростка в преодолении возникающих жизненных трудностей, обучать новым способам преодоления кризисных ситуаций, обучать умению регулировать свои эмоции, строить отношения со сверстниками, управлять своим временем.

***К кому обращаться:***Требуется обязательная консультация врача психотерапевта(выявлениевозможных депрессивных **расстройств);** **совместная** психокоррекционная работа врача-психотерапевта и клинического психолога, в том числе по разрешению семейных конфликтов; помощь школьного психолога по адаптации подростка в школе.

**Источники**

* Дети России Онлайн http://detionline.com
* Центр Безопасного Интернета (Национальный Узел Интернет-безопасности в России) http://www.detivrunete.ru/".HYPERLINK
* Чистый Интернет http://www.cleaninternet.ru
* от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию» от 29 декабря 2010 года.
* Астахов П.А. Рекомендации по проведению уроков медиабезопасности школьников
* Фонд развития интернет // http://www.fid.su
* Безопасность детей в Интернете http://www.obzh.info/novosti/novoe/bezopasnost-detei-v-internete.html
* Федеральный закон Российской Федерации №436-ФЗ «О защите детей