

**ГБОУ СОШ «Оц» с. Богатое**  
**Лекция для родителей 10 класса**  
**24.09.2021**

**Тема: Цифровая безопасность и цифровая гигиена**

**Присутствуют:**

**родители 10 класса, школьная медицинская сестра, врач- психиатр**

Цель: формирование осознанного представления родителей о существовании проблемы цифровой безопасности и цифровой гигиены.

Уважаемые родители, вы должны понимать, что цифровое благополучие становится особенно актуальным сейчас. Мы с вами живем в непростой, но очень увлекательный век, век всеобщей информатизации, компьютерных технологий, цифровых инноваций и господства всезнающей, все умеющей, все позволяющей Сети. Сегодня главное развлечение для ребенка – компьютер. Компьютеры становятся необходимой принадлежностью офисов, медицинских учреждений, школ, прочно входят в наш быт. Современные дети, кажется, «уже рождаются с умением пользоваться компьютером». С одной стороны, это хорошо: виртуальный мир сегодня оказался, по сути, главным источником информации, не нужно идти в библиотеку, стоять перед полками в магазине, достаточно кликнуть мышкой и все, чего вы желаете, будет доставлено в ваш дом. Кроме того, с введением новых образовательных стандартов, современная школа отходит от привычных моделей обучения, ребенок теперь сам должен научиться добывать информацию. И в данном случае Интернет становится просто незаменимым орудием для образования. Однако с другой стороны, психологи и врачи говорят о появлении новой болезни - компьютерной зависимости.

Сегодня мы познакомимся с опубликованным **материалом детского врача-психиатра Юрия Валентиновича Афанасьева о ключевых аспектах цифровой гигиены.**

Для начала разберёмся в терминологии. Информационные перегрузки — это, так скажем, сленговое определение. Общее русло разговора у нас сегодня будет об информационной безопасности. Информационная безопасность — это крупная тема, которую можно подразделить на две большие части:

1. **информационно-техническая составляющая** — то, о чём любят говорить айтишники (IT — информационные технологии — прим.ред.): гаджеты, технические программы, меры контроля, антивирусы, работа с

персональными данными. В этой теме, как правило, многие хорошо ориентируются.

2. **информационно-психологическая составляющая.** Очень многие люди не понимают влияния информационных технологий на своё состояние. Самое главное, что детских врачей беспокоит — это, прежде всего, влияние информационных технологий, в т.ч. и цифровых, на подрастающее поколение.

Если говорить, что нам принёс Интернет, мы должны понимать, что Всемирная Сеть — это только инструмент, который дал нам доступ к огромному морю информации. Инструментом нужно учиться правильно пользоваться. Если раньше нужно было идти в библиотеку, искать какие-то специализированные издания, то теперь один клик даёт огромный доступ ко всей информации, причём не всегда проверенной.

Несмотря на положительные моменты цифровизации, всё-таки в отрицательных я бы отметил стирание дистанции, стирание возраста доступа к этой информации. Невозможно даже точно назвать нижний возраст, в котором дети начинают пользоваться информационными технологиями. Самый младший пациент у меня был — 1 год. Мы консультировали ребёнка, который настолько зависел, что не мог уснуть без смартфона. Самый старший пациент у меня был — 79 лет.

С одной стороны, большое благо, что мы можем общаться. Но наряду с плюсами есть большое количество минусов. Появляется иллюзия «я знаю обо всём и всё», которая у профессионалов вызывает лёгкий скепсис. Мы говорим, что человек, который знает всё обо всём, на самом деле не знает ничего и ни о чём. Огромный объём информации на самом деле никакой глубины понимания не даёт. Что очень тревожит.

**- Цифровая безопасность и цифровая гигиена — это разные понятия?**

...Цифровая безопасность и цифровая гигиена — примерно одно и то же. Только «цифровая безопасность» — это IT-термин, а цифровая гигиена — более медицинский. Гигиена, по сути, — это и есть медицинская безопасность. Поэтому цифровая безопасность — это общее понятие, а цифровая гигиена — фраза с уклоном в медицину. Иногда её называют медиагигиена. В случае с цифровой зависимостью мы употребляем термин «нехимические виды зависимости». Это обозначение очень хорошо понимают и родители, и специалисты. Когда мы рассказываем, что одним из последствий этого открытого доступа к информации являются заболевания, связанные с зависимостями, родителям всегда проще провести параллели с химическими видами зависимостей. Это их больше мобилизует и мотивирует.

**Какие методы есть в арсенале цифровой гигиены?**

Принципов при формировании методов цифровой гигиены два:

1. Ответственность.
2. Безопасность.

И врачи и педагоги, работающие с родителями, должны формировать принципы ответственности и безопасности при выходе в интернет. Очень

часто нам задают вопросы, как замотивировать родителя, чтобы он следил за поведением ребёнка и уберегал от негативной информации, учил правильно пользоваться гаджетом, соблюдать время взаимодействия с ним и контролировал. Замотивировать мы можем, только рассказав о последствиях. В этом и заключается наша прямая задача — заставить родителя заниматься ребёнком, потому что многие не понимают, к чему это приводит. Вот мы и рассказываем об ответственности в интернете и безопасности с медицинской точки зрения, предупреждаем, к чему это может привести.

Возьмём хотя бы такой случай, когда ребёнок лезет на высотные здания, чтобы сделать селфи и выложить его в соцсети. В результате этого срывается и погибает. Полез за лайками, сорвался и погиб.

Когда сами родители начинают понимать последствия, то продвигаются в этом направлении. А методы одни и те же, мы нового ничего не предложим — *рациональное использование информационных технологий в своей жизни и работе*. Но если родитель не имеет понимания, к чему приведёт несоблюдение этих принципов, то его замотивировать практически невозможно. Мы можем давать какие угодно советы, использовать крутые методы — до них это не дойдёт, пока нет осознания последствий.

Поскольку с последствиями нерационального использования информационных технологий мы сталкиваемся каждый день. Информационных специалистов очень мало, поэтому мы берём на себя темы суицидального контента, нарушений пищевого поведения, экстремального селфи, явления колумбайна, распространения психоактивных веществ... Список большой. Мы рассматриваем эти явления с точки зрения врачей: норму, пограничное состояние и патологию — те самые тяжёлые последствия, к чему всё это может привести.

**— В период самоизоляции вся жизнь — смартфон и компьютер. Родители испытывают опустошённость, потому что постоянно привязаны к своему телефону: учёба детей, родительские собрания, работа, новости... Смартфон становится дополнительным органом. Что делать, чтобы не испытывать это чувство, что упускаешь что-то действительно важное? Несколько советов...**

Больше откладывать телефон, ограничивать время использования... Но весь вопрос не в самих советах, а в том, как это соблюдать. Если мы с утра встаём и вместо доброго слова лезем просматривать социальную страницу, то хоть обдавайся советами, всё будет бесполезно, пока не будет мотивации.

То, что Вы описали, это, можно сказать, некий синдром отмены, когда происходит ломка после привязанности и зависимости.

Здесь мы можем говорить о правилах поведения, но они должны соблюдаться всеми членами семьи. Интернет постоянно включен на работе. Мы находимся «Вконтакте», но как только выходим за пределы работы, должны действовать жёсткие правила ограничения на общение, смартфон и интернет.

Во-первых, не разговаривать за рулём машины без устройства бесконтактной связи в связи с тем, что руки всегда на руле. Начинать надо даже с этого! Когда мы дома за столом, никто не имеет права доставать телефон. Всё, сели за стол, никто ни при каких условиях не достаёт телефон, мы занимаемся пищей. Это тоже очень важно. Телевизор никогда не должен работать фоном.

Вроде бы нехитрые правила, но самое важное — это собственный пример взрослых. Нужно выработать простые способы, которые неукоснительно должны соблюдаться всеми членами семьи. Начните с малого и увидите, что не так уж сложно и без телевизора жить. И даже лучше так жить.

### **Ломка неизбежна?**

Да, какой-то период должен пройти. Другое дело — степень этой ломки. В большинстве случаев эта ломка проходит за 1-2 дня. У зависимых игроков это сложнее. Компьютерные ломки у игроков, они даже страшнее, чем у наркоманов. Ребёнок- игрок может ломать очень долго, часто происходит вспышка агрессии, когда он крушит квартиру и ломает вещи.

На самом деле, в большинстве случаев у нас нет зависимости. Есть привязанность и увлечение. Когда мы определённый психологический дискомфорт испытываем без чего-либо — это не зависимость, а привязанность. Всё-таки это разные вещи.

Для определения зависимости мы используем термин *социальная дезадаптация*. До тех пор, пока человек остаётся в поле социального функционирования, это не зависимость. Сейчас очень большой кластер манипуляций, в т.ч. со стороны родителей, особенно когда они теряют авторитет или же боятся его потерять и видят, что ребёнок в подростковом возрасте выходит из их контроля. Это самая большая манипуляция — привести к авторитету и переложить на него ответственность. Например, приходит мама и говорит, что у ребёнка зависимость. Я предлагаю описать день её ребёнка: встаёт, к 8.00 в школу, в 16.00 возвращается, затем спортивная секция, художественная школа, уроки и после этого 2 часа в интернете. Но это же не зависимость!

Зависимость мы определяем наличием социальной дезадаптации. Самый простой способ понять, есть социальная дезадаптация у ребёнка или нет, это задать три вопроса:

1. Ходит ли ребёнок в школу?
2. Справляется ли с программой (неважно какие оценки, 3 — это тоже оценка)
3. Подчиняется ли вашим требованиям по режиму дома.

Если все эти три пункта сохраняются, ни о какой зависимости мы не говорим.

Зависимость — это когда ребёнок:

- Неадекватно воспринимает окружающую действительность и собственный организм.

- Неадекватная система отношений и общения с окружающими. Он перестал общаться даже в соцсетях, с родителями контакта не поддерживает, на улицу не выходит. Если он созванивается и общается, то круг общения ещё есть.

- Самое важное — негибкость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями.

Любой ребёнок и любой взрослый из нас выполняет какую-то социальную роль. Ребёнок выполняет роль обучаемого, воспитуемого, подчиняемого, т.е. если он выполняет наши требования, то зависимости нет. Вот когда есть невыполнение этих ролей, тогда мы можем говорить о зависимости, потому что социально человек не активен и не продуктивен.

Всё остальное — это либо сверхценное увлечение, либо хобби. Как правило, это никакого отношения к зависимости не имеет.

### **Цифровики и технофобы**

Современных детей воспитать без цифровых технологий невозможно. Пример пандемии это чётко показывает. Цифровые технологии настолько плотно вошли в нашу жизнь, что жить без них невозможно. Давайте это уясним. Мы не в лесу будем жить. Мы часто сталкиваемся с двумя кластерами родителей: одни — так называемые цифровики под девизом «мы отдадим всё, вплоть до воспитания на цифровой откуп», другие — так называемые технофобы: «мы будем воспитывать традиционно, не пустим цифровые технологии». Вот это две крайние позиции. Ни та, ни другая — не жизнеспособны. Наша задача заключается в том, чтобы между этими двумя позициями найти рациональную золотую середину.

Когда мы с раннего детства подсаживаем детей на гаджет, мотивируя это тем, что мы обучаем ребёнка, развиваем — это ложный путь. Компьютер не развивает ребёнка, он должен пройти определённые стадии: крупная моторика, мелкая моторика, которая тянет за собой речевое развитие, эмоциональный интеллект... Компьютеру это не дано. На выходе мы получим ребёнка эгоистичного — это в лучшем случае, а могут быть и речевые, психические задержки, а также ребёнок может попасть под влияние деструктивных технологий и течений.

У других родителей есть страх, подчас это страх своих детей, дескать они продвинутые, являются более развитыми и технически подкованными. Есть такой термин ювенойя — страх старшего поколения перед младшим. Он строится якобы на техническом превосходстве наших детей над нами. Ничего такого на самом деле нет. Изучая этот вопрос, в том числе с помощью ИТ-специалистов, сделали вывод, что дети не являются техническими гениями, они уверенные пользователи. Они не осваивают технологии, а интуитивным путём догадываются, как их использовать. Они развиваются в технологиях. Поэтому у технофобов присутствует и страх, и лукавство. Когда родители с технофобией хотят полностью оградить детей от технологий, можно спросить, стирают ли они на руках. Они отвечают, что есть стиральная машинка, но ведь это тоже цифровые технологии (плата с процессором переводит аналоговые сигналы в цифровые и обрабатывает). А

телевизор ламповый, вы думаете, у них или от ножного генератора? То есть это уже лукавство, что люди полностью против прогресса. Даже если внутри семьи ограничить цифровые технологии, выходя за пределы, ребёнок будет тут же с ними сталкиваться.

Наша задача — привести к пониманию реальности, в которой надо жить. Не цифра над нами должна быть, не она нами должна управлять, а мы должны управлять цифрой, используя все положительные моменты для нас. Дистанционное обучение показывает, что ничего страшного нет. С другой стороны, мы должны учить медиагигиене и правильному общению. А обучить этому мы можем на примерах, которые происходят впоследствии.

Термин нехимической зависимости очень тяжело под болезнь подводить. Это крайне радикальные случаи. Цифровые технологии прочно входят в нашу культуру, поэтому нужно развивать *техническую культуру*. Самые горячие споры сейчас ведутся среди учителей - на тему, нужен ли технический гаджет на уроках. Возникает вопрос, что имеется в виду под техническим гаджетом? Цифровой способ обучения или личный гаджет? Многие родители ратуют за то, чтобы их ребёнок постоянно ходил с телефоном — он всё время на связи, пользуется калькулятором, обучающими приложениями. Но у меня вопрос, зачем личный телефон на уроках - это отвлекающий фактор. Мы убираем личный цифровой момент, но цифровые технологии остаются: интерактивные доски, цифровые проекторы, компьютеры в классах. Это цифра, которая помогает освоить образование. А личный гаджет спокойно полежит на уроке в другом месте.

Мы должны понимать, для чего нам цифра нужна, для чего эти технологии. Мы не в каменном веке и не технофобы, ни в коем случае. Мы рационально используем цифровые технологии в одном случае для образования, для работы и для досуга. Развлечения должны быть вне пределов образовательных учреждений.

Если спросите: Сколько времени посоветуете подростку на такие развлечения в день? Например, на соцсети и общение, то хочется ответить: Почему вы решили, что общение — это развлечение? Здесь надо чётко разделять, для чего нужен детям гаджет, и что мы подразумеваем под развлечением. Мы считаем, что девочка болтает со своей подружкой, языком «треплет», а она, может, проблему свою или её решает. В своём большинстве, если посмотреть статистику, дети действительно используют гаджеты для развлечения. Это игры, просмотр фильмов, юмор и сериалы. Это действительно так. Но каких-то ограничительных моментов мы сейчас не в объём. Можно назвать эти меры, они изложены в СанПинах, но другой вопрос — сможете ли вы их обеспечивать?

Подросток 15 лет должен работать 45 минут на компьютере, 15 минут перерыв и ещё раз 45 минут. Всё. Вы сможете обеспечить это, при условии, что iPad и смартфон — это тоже экранная техника? Здесь больше актуален вопрос, с какого возраста. Родители часто спрашивают, с какого возраста ребёнку регистрироваться в соцсети. Но соцсети сами выставили ограничения: «Фейсбук» — 13, «Вконтакте» — 14, мессенджеры — 16,

«Ютуб» — вообще с 18. Хоть кто-то из родителей сможет это обеспечить? На конец первого класса 90% детей зарегистрированы Вконтакте. Поэтому снова здесь ответ: чем позже, тем лучше. Этой информацией с нами поделился врач, но нам еще нужно, кроме всего необходимо говорить о цифровом воспитании.

Это молодая сфера педагогики, только формирующаяся, но на сегодня очень важная. Чиновники, учителя, политики всех уровней у нас в стране и за рубежом оценивают цифровую грамотность, как одну из важнейших компетенций для молодого поколения.

Ещё десять лет назад интернет представлял собой большую библиотеку текстов, картинок и видео. Вы играли в простые сетевые игры, а продвинутые игры вы покупали на дисках. Сегодня интернет это системы дистанционной работы, учёбы, развлечений, супер и гипермаркеты, а ещё социальные сети и мессенджеры, через которые ваш ребёнок поддерживает тысячи социальных связей. Дети пишут в сутки от 30 до 600 сообщений в формате текста, фото или видео. Посчитайте, сколько в час ребёнок отправляет сообщений, исключив учебное время, сон! И проводят в сети до 5 часов! Это не общение с коробкой дисплея, а настоящая виртуальная жизнь.

Итак, какие опасности подстерегают ваших детей при бесконтрольном выходе во всемирную сеть Интернет?

### **Статистические данные по проблеме**

Проблема защиты детей в Сети находит самый широкий резонанс и это не случайно. Обратимся к статистике:

- около 50% детей выходят в Сеть без контроля взрослых.
- 19% детей иногда посещают порносайты, еще 9% делают это регулярно.
- 38% детей просматривают страницы о насилии
- 16% детей просматривают страницы с расистским содержанием
- 25% пятилетних детей активно используют Интернет.
- 14,5% детей назначали встречи с незнакомцами через Интернет, 10% из них ходили на встречи в одиночку, а 7% никому не сообщили, что с кем-то встречаются.

Играя в компьютерные игры, трудно проиграть состояние, однако очень просто и быстро «проиграть» свой разум. Интернет, к которому вырабатывается нездоровое пристрастие, как, например, в случае с компьютерными играми, поглощает все время и все мысли человека. Наибольший урон учебе, карьере, дружеским и семейным отношениям наносит увеличение времени, проведенного в он-лайн, и, как следствие, оттеснение реальной жизни на второй план. У современного человека есть много возможностей приятно провести время, но он ищет все новые и новые. Сеть в этом ряду занимает свое особое место. Сеть не вызывает физиологической зависимости, но вызывает психологическую, особенно у

детей и подростков. Виртуальный мир отличается от реального мира и проблемы, с которым сталкиваются дети в сети, отличаются как по сути, так по методам их решения. Давайте посмотрим на основные "цифровые" проблемы поколения.

### **Проблемы, с которыми сталкивается поколение**

1. Издевательство в сети над ребенком со стороны ровесников и незнакомцев
2. Воровство его аккаунтов, денег и личных данных.
3. Втягивание ребенка в асоциальную деятельность (группы смерти, группы с рекламой наркотиков и т.д).
4. Прочтение детьми информации, вредящей их мировоззрению и психическому состоянию.

### *Клиповое мышление*

Вдумайтесь в этот факт: за десять лет человечество накопило информации в триллионы раз больше, чем за последние несколько сотен лет. Мы находимся в мощнейшем информационном потоке, и наши дети в первую очередь. При таком мощном информационном потоке совершенно по-другому работает мозг. Он начинает поверхностно анализировать поступающую информацию. В результате образуется клиповое мышление, неспособность к глубокому анализу. Мир воспринимается не как целостное, а как последовательность несвязанных между собой событий. Поставщики информации уже с начала 2000 годов активно стали ориентироваться на нового потребителя и стали создавать контент из небольших блоков, часто сменяющимися друг друга без логической связи. Вы, вероятно, жаловались на бестолковые современные фильмы и мультфильмы для детей?

Для получения нового эмоционального переживания обладатель клипового мышления вынужден постоянно искать все более кричащие заголовки новостей, вирусные ролики, слушать более эмоциональную музыку. Зависимость от эмоций - одна из причин интереса детей к недетскому контенту и суицидальным группам, которые позволяют получать более сильные переживания. Клиповое мышление снижает способность к анализу, как следствие снижается усвоение знаний и падает успеваемость, делает человека более податливым к манипуляциям и склонным к популизму. В чем же причина формирования клипового мышления? Это естественная защита мозга от информационного перегруза. Информационный перегруз - одна из главных проблем цифрового воспитания молодого поколения. К сожалению, информационная диета - крайне сложная задача. Это в первую очередь целеполагание в поиске информации. Здесь возможно отвлечение на оффлайн-активности, как кружки, секции, волонтерство, которые сформируют у ребенка четкие потребности в информации и его заходы в сеть с определенной целью.

Знакомить с новыми полезными и позитивными ресурсами, онлайн-квесты, онлайн-кружки, которых становится все больше каждый год. Но с некоторыми аспектами клипового мышления, как бесцельная прокрутка ленты новостей, сложно бороться без применения технических средств.

### *Цифровой слепок личности*

Обсуждениями, фотографиями, картинками каждый оставляет след в сети. Так формируется уникальный цифровой слепок личности.

Цифровой слепок позволяет сформировать психологический портрет человека, что очень часто используют сегодня специалисты по набору персонала. Кандидаты научились давать ожидаемые ответы на вопросы хедхантеров, по этой причине последние все чаще прибегают к анализу профиля в социальной сети. Особенно точный анализ осуществляется на основе детского цифрового портрета, поэтому уже сегодня ребенок закладывает проблемы в будущем, размещая жесткие шутки у себя на стенке в ВК или тролля кого-то из ровесников. К сожалению, дети мало задумываются о своей настоящей и будущей цифровой репутации.

Другой проблемой является размещение персональных данных в открытом доступе. Сегодня приняты ряд законов о защите персональных данных, но без обучения детей и без участия родителей сложно решить эту проблему. Защита персональных данных позволяет сохранить инкогнито пользователей, не нанести вред его цифровой репутации, а также защититься от криминала в реальном мире, поскольку дети с легкостью публикуют, когда дома нет никого, какие ценности есть в квартире.

(Фонд Развития Интернет Факультет психологии МГУ имени М.В. Ломоносова. Всероссийское исследование "Цифровая компетентность подростков и родителей")

### *Ненужные социальные связи*

В нашей стране прерогатива воспитания ребенка - целиком и полностью сфера родителей. Никто, согласно Гражданскому и Семейному кодексам, не имеет прав на воспитание ребенка, кроме родителей или официальных представителей (опекунов). Вы даете право школам обучать, библиотекам выдавать книги, секциям проводить занятия спортом, заключая с ними договор.

Сеть Интернет позволяет любому желающему общаться с вашим ребенком. Вы не можете регулировать эти социальные связи, между тем по данным исследований, дети сталкиваются с интернет-угрозами достаточно часто. Более трети детских гаджетов были заражены вирусами, треть детей встречали сексуальные изображения, сцены жестокости, четверть теряла контроль над аккаунтом в социальной сети. Около 5% стали объектом сексуального домогательства.

Вы прекрасно понимаете, что эти цифры могут быть иного порядка, поскольку дети не всегда могут классифицировать действия людей, с которыми они общаются в сети.

Наша обязанность - защитить детей от негативного контента.

### **Рекомендации для родителей:**

#### *1. Напоминать о прозрачности*

Всё, что дети пишут в сети — публично, или станет публичным. Когда дети пишут как бы друзьям, читает весь Интернет

Даже в закрытой группе есть незнакомые или анонимные наблюдатели, о которых дети ничего не знают

Даже переписка «один-на-один» может стать публичной (опубликует собеседник, его сестра или его родители)

Есть «технические» наблюдатели — сама социальная сеть или мессенджер, системы мониторинга. Учитывайте, что дети никогда не делают в сети того, что они побоялись или стеснялись бы делать публично.

#### *2. Говорить о будущем*

Всё, что дети пишут в сети — навсегда, поисковики найдут сказанное через годы. Дети вырастут, станут другими людьми, с новыми друзьями и знакомыми, будет работа и, возможно, другие взгляды на жизнь. Через годы может быть неудобно, стыдно или невыгодно иметь такие цитаты, такие фотки и такие связи на публике

Сетевое поведение в школьном возрасте может сказаться при поступлении в ВУЗ или на работу, подаче документов на Инвитизрунет — это машина времени. Но помнит он то, что люди о себе сообщают сами

#### *3. Учитывайте распознавать манипуляцию*

Группой управляют анонимы под никами, кого вы не знаете лично. Создают культ лидера/лидеров, каких-то кумиров.

Говорят, что все обманывают, а они откроют вам глаза, настраивают против родителей и учителей.

Дают задания, берут на «слабо», проверяют исполнение, выдают виртуальные награды и звания. Выводят активность в офлайн, отправляют что-то сделать, на митинг, на «акции».

Учитывайте, что детей держаться от таких групп, как можно дальше. Объяснять, что это манипуляция, от них только вред.

#### *Использованный материал:*

1. [https://vk.com/wall85309893\\_269](https://vk.com/wall85309893_269)

2. Сайт ФГАОУ ДПО «Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования»  
– <http://www.apkpro.ru/index.html>;

3. «Единый урок.рф. Методическое сопровождение единых уроков»  
– <https://единыйурок.рф/>, <https://единыйурок.рф/index.php/kalendar-edinykh-urokov/item/7-edinyj-urok-po-bezopasnosti-v-seti-internet>.

4. [https://vk.com/e\\_urok](https://vk.com/e_urok), <https://vk.com/clubsecurechildreninsamara>;