

# ПСИХОЛОГИЯ ИНТЕРНЕТА

Опасность интернета для  
развития детей





Ежедневно создаются все новые и новые компьютерные игры. Вот именно игры могут негативно влиять на ребенка. Конечно, есть игры, которые приносят вред, но есть и такие, что приносят пользу. Но почему-то дети часто выбирают для себя именно вредные игры.

Игровая зависимость сильно распространяется среди детей и молодежи. Дети порой целыми днями сидят за компьютерами с играми. Кроме того, вред могут нанести разнообразные жесткие видеоролики и общение, которое постепенно перенеслось в виртуальный мир.

Количество интернет-пользователей растет по всему миру, и Казахстан не является исключением, что несет за собой как преимущества, так и негатив. Доступ к глобальной сети получают люди различных возрастных групп, интернет используется для множества различных целей. Однако если взрослые в большинстве случаев в состоянии позаботиться о собственной безопасности во время исследования интернет-пространства, то дети могут столкнуться со множеством угроз, начиная с кибер-мошенников, охотящихся за личной информацией, и заканчивая «группами смерти», подталкивающими детей к суициду.

Дети, равно как и взрослые, тоже используют интернет для множества различных целей, например для развлечения, просмотра фильмов, сериалов, видео, а также для учебы, получения познавательной информации, общения в социальных сетях.

Исследование, проведенное центром исследований Сандж в 2016 году, показало, что 30,7 % детей проводят свое свободное время, сидя в интернете, социальных сетях. Этот вариант ответа выбирался юными респондентами значительно чаще, чем игры во дворе (21,7 %) или прогулки на улице, выезды на природу (18 %). 16,6 % детей в свободное время играют в компьютерные онлайн и оффлайн-игры, игры в мобильных приложениях, 15,7 % общаются в программах-мессенджерах, таких как WhatsApp, Viber, Skype.

Если когда-то родители могли опасаться нездорового влияния внешнего мира на ребенка лишь вне пределов дома, то в настоящее время опасность может прийти в дом в виде информации на экране.

По информации Комитета по охране прав детей МОН РК от 2017 года 38,6 % детей используют интернет для выхода в социальные сети каждый день, 16,9% – 3–6 раз в неделю, 44,5 % – несколько раз в месяц. Ежедневно играют в онлайн-игры 21,8% детей.

При этом 70,2 % детей ежедневно проводят во всемирной глобальной сети час, 20,7% – 2–3 часа, 2,9 % – более 7 часов. Согласно исследованию 2016 года, 4% детей подвергались шантажу и угрозам в интернете. Столько же процентов детей сталкивались с пропагандой суицида, насилия, экстремизма в социальных сетях.

Дружба в сети имеет свои плюсы: помогает детям легче делиться друг с другом проблемами, лучше узнавать друг друга, но существуют и негативные стороны. По результатам исследования, 2,7 % детей в возрасте 8–11 лет и 7,1 % подростков 12–17 лет отметили, что у них больше виртуальных друзей, чем реальных. При этом около 1,5 % отметили, что у них друзей нет вообще. 2,9 % подростков в возрасте 12 – 17 лет сказали, что были случаи, когда их обижали или применяли насилие в социальных сетях, через мобильные приложения. Для детей 8–11 лет этот показатель составляет 0,9 %.

В конце 2016 и начале 2017 года множество средств массовой информации освещали проблему «групп смерти» в странах СНГ, в частности России, Украине и Казахстане, – сообществ в социальных сетях, занимающихся склонением детей к нанесению себе телесных повреждений и суициду. Согласно статистическим данным популярного в странах с русскоговорящим населением поискового ресурса yandex.ru, на март 2017 года количество запросов по словам «игра синий кит» достигло 930 155. Хотя к 1 января того же года эта цифра составляла лишь 1 883, что показывает, с какой скоростью может подобная информация распространяться среди детей.

Согласно исследованию центра Сандж в 2016 году, только 45,7 % опрошенных детей 12–17 лет отметили, что их родители часто интересуются, в какие компьютерные, онлайн-игры они играют, 59 % – какие сайты посещают, 65,5 % – с кем общаются в социальных сетях. Хотя в среднем 81% родителей разговаривают со своими детьми на тему интернет-безопасности, в многодетных семьях (более 5 детей), это происходит гораздо реже – лишь 67,2 % родителей отметили, что проводят подобные беседы.



Кибертравля (киберзапугивание, кибербуллинг). Этот термин применяется к широкому кругу вредоносного поведения, которое происходит за счет использования цифровых технологий. Появился такой вид насилия в связи с глубоким погружением детей и подростков в мир интернета и мобильных телефонов.

Кибербуллинг включает в себя:

- Анонимные угрозы. Это пересылка писем без подписи отправителя, содержащих угрозы, оскорбления, часто с использованием ненормативной лексики.
- Преследование, которое представляет собой рассылку «неприятных» писем своей «жертве» продолжительное время. В дальнейшем это может вылиться в шантаж какими-либо фактами ее жизни.
- Использование личной информации – взлом электронной почты или страниц в социальных сетях для получения личной информации для шантажа или издевательств.
- Флейминг – обмен эмоциональными репликами между агрессором (иногда их может быть несколько) и «жертвой» в целях получения удовольствия от нанесения оскорблений.
- Хипплейпинг – видеозаписи с издевательствами, которые «заливают» на ресурсы, где их сможет увидеть большое количество пользователей. Такие ролики, естественно, выкладываются без согласия потенциальной жертвы.

Чтобы понять, попал ли ваш ребенок под тяжелую руку кибер-хулиганов, следует обращать внимание на следующее:

- Изменилось ли настроение ребенка в худшую сторону.
- Избегает ли он общественных мероприятий.
- Поменял ли он отношение к интернету.
- Сократилась ли частота использования мобильного телефона.
- Какова реакция на приходящие сообщения.
- Не удалял ли он свою страницу в социальной сети.

Что же делать если ребенок подвергся троллингу?

Спорить с кибер-хулиганом бесполезно, как и пытаться доказать ему, что он не прав. Помните, его задача – вывести ребенка из себя, так что молчание принесет ему больше разочарования, чем обидные ответы. Вернее всего просто «забанить» тролля, внося его в черный список или написав модератору сайта. Важно также объяснить ребенку, что любые нападки и оскорбления тролля не стоит воспринимать всерьез. Не оставляйте ребенка с его проблемами в сети в одиночку, ведь виртуальная проблема несет за собой реальные переживания.

Приведем пример. Двенадцатилетняя девочка во Флориде страдала от издевательств в интернете, из-за чего прыгнула с высотной башни на заброшенном цементном заводе. Виноваты в этом были две девочки 12 и 14 лет. Они отправляли ей частые сообщения, которые и довели ее до самоубийства. Эти сообщения содержали в том числе фотографию девушки со шрамами от лезвий на руке. Одна из девушек позже написала: «Да, я знаю, что издевалась над Ребеккой, и она совершила самоубийство, но мне по фиг».

Запугивание в эпоху цифровых технологий не совсем то же самое, что издевательства, которые случаются в школах по всему миру. Одним из основных отличий является то, что преступник может мучить жертву круглосуточно независимо от места ее нахождения.

Хотя традиционные издевательства происходят в основном в школе или в школьных автобусах, киберзапугивание – явление, существующее 24/7. Преступники могут отправлять тексты, создавать унижительные веб-сайты, загружать фотографии или распространять информацию о вреде весь день и ночь в течение нескольких месяцев подряд.

Как и в любой другой области развития, интернет предлагает как положительные, так и отрицательные стороны для подростков по мере их полового созревания. С положительной стороны, молодые люди могут узнать факты о половом созревании, беременности, заболеваниях, передающихся половым путем, и о других темах, которые могут быть неудобными для обсуждения с родителями.



В результате проведенных исследований было выделено несколько основных «опасностей», которые несет интернет для детей и подростков:

- Социальные сети и сайты знакомств.
- Онлайн-игры.
- Сайты, содержащие сцены насилия, жестокости, ненормативную лексику, информацию о терроризме.
- Любая реклама.
- Крупные поисковые системы.
- Видеоресурсы.
- Блоги.

Давайте рассмотрим, в чем заключаются отрицательные стороны использования социальных сетей:

- Затраченное на подобных сайтах время.
- Нарушение конфиденциальности.
- SPAM.
- Влияние на общее психологическое состояние ребенка.
- Влияние на самооценку и процесс социализации.
- Троллинг.

К отрицательным показателям влияния игр относятся:

- Затраченное время.
- Снижение интеллектуального уровня развития, то есть круг интересов минимизирован.
- Перемена приоритетов в пользу игры.
- Одиночество.
- Проблемы со здоровьем.
- Финансовые затраты.

Кроме психоэмоциональных травм, интернет может нанести и физический вред ребенку. Например, часто у детей ухудшается зрение. Медицинская статистика свидетельствует о том, что с каждым годом увеличивается число людей, имеющих плохое зрение. Поэтому данную проблему нужно решать прежде всего родителям. Начните ставить ограничение для ребенка на проведение времени в интернете. Оптимально это не более 2–3 часов с обязательным перерывом на 15–20 минут каждый час. Таким образом, вред для глаз ребенка будет не таким существенным.

Интернет может привести к развитию у ребенка различных комплексов.

Главным образом интернет негативно влияет на развитие ребенка именно с психологической стороны. Зависимость от игр в интернете увеличивается среди детей и подростков и в основном развивает в них разного вида комплексы.

В одном исследовании приняли участие более 2 000 шведских детей в возрасте от 6 до 16 лет. В результате выяснилось, что те, кто спал меньше, с большей вероятностью скажут, что они не очень любят школу. Поскольку у них больше проблем с просыпанием по утрам, они чувствуют усталость в школе на протяжении всего дня. Дети и подростки, которые не получают достаточного сна, подвергаются риску во многих отношениях, и не только в школе. Уменьшение времени сна приводит к тому, что многие дети становятся рассеянными, а это уже напрямую влияет на их безопасность.

Исследование показало, что интенсивное использование компьютеров и интернета связано с ухудшением качества сна у детей. Возможная причина – это легкий доступ к этим соблазнительным устройствам в спальне. Некоторые исследования также выявили связь между ярким дисплеем компьютера и мелатонина – химического вещества, регулирующего циклы сна. Вечером уровень мелатонина обычно поднимается, но некоторые исследования показывают, что яркий свет экрана может подавлять этот гормон. Это просто усугубляет проблему для детей, которые слишком мало спали.



У детей, сидящих за компьютером в течение долгих часов, появляется лишний вес вплоть до ожирения. Мы не знаем, существует ли четкая взаимосвязь между количеством просмотра телевизора и ожирением у детей, но доказательства того, что использование компьютера вносит свой вклад, становятся все более отчетливыми.

Причины, по которым использование компьютера может привести к ожирению, вероятно, заключаются в долгом сидячем положении без физической активности. Поэтому очень важно, чтобы родители беспокоились за своих детей, а интернет приносил ребенку только пользу.

Дети в интернете отличаются от взрослых. Я могу привести несколько существенных доказательств.

У детей планка критического отношения к сайтам, видео и играм ниже, чем у взрослых. Дети позитивно оценивают интернет, больше доверяют ему, и уже поэтому они удобный «объект» для любых воздействий. В отличие от взрослых, дети воспринимают собеседника в интернете как «друга» и больше доверяют сетевым знакомствам. Поэтому ребенок острее переживает оскорбления в сети, но при этом охотнее идет на новые и новые контакты и активнее знакомится с незнакомыми людьми. А число сетевых знакомств бурно растет благодаря социальным сетям и блогосфере.

Опасность и нежелательность содержания видео, аудио, контента и игр дети и подростки осознают не всегда. По отношению к школьникам исследователи отмечают, что примерно у 15 % есть склонность к возникновению интернет-зависимости. Интернет-зависимые школьники живут с постоянным ощущением опасности, им сложно общаться в реальном мире со сверстниками.

Но самая главная опасность, которой подвергается ребенок в интернете, таится в том, что социальные сети, поисковые сервисы, блоги и электронная почта собирают информацию о пользователях. На ресурсах, связанных с публичным представлением личных данных, легко вычислить нужного человека.

Активное использование Skype, джабберов («болталки» типа icq, mail-агента и т. п.) дают злоумышленникам широкие возможности для воздействия на ребенка. Представьте обычную ситуацию: в джаббере у ребенка появляется спам («Пожалуйста, добавь меня в список контактов»). Новый собеседник ребенку интересен, он добавляет его в контакты, а затем и в друзья. Далее начинается общение, в результате которого незнакомец (незнакомка) выясняет имя, адрес, имена родителей и другую информацию. Затем следует приглашение встретиться («только ты родителям не говори, а то вдруг не пустят»). Дальше уже представлять страшно.

Категорические «нельзя» для ребенка в интернете.

Мы считаем, что запрещать ребенку пользоваться интернетом нельзя. Практически невозможно обычными средствами оградить ребенка от посещения нежелательных сайтов (а сайтов, «охотящихся» за детьми, в сети достаточно). Но есть ряд обязательных правил поведения в интернет, которые нужно напоминать ребенку постоянно:

1. Никогда не сообщать свое настоящее имя.
2. Никогда не сообщать свой адрес, школу, класс.
3. Никогда не давать номер своего домашнего телефона.
4. Никогда не давать номер своего мобильного.
5. Никогда не давать номера телефонов родителей.
6. Никогда не соглашаться встретиться с незнакомым собеседником, «другом» из сети.
7. Прежде чем включать собеседника в число своих контактов, следует просмотреть его профиль, попытаться понять, что это за человек.
8. Никогда и никому не пересылать фотографии своих родителей.
9. Желательно не выкладывать свои настоящие фотографии.
10. Не отправлять sms на незнакомые номера.
11. Не переходить на сайты, которые рекомендуют незнакомцы в электронных письмах.

Возможно, запрещающих правил для ребенка, выходящего в сеть, должно быть и больше. Главное, чтобы эти правила были усвоены.

Но самым важным способом защиты являются, как ни странно для некоторых, не высокотехнологические программные продукты безопасности, а элементарные профилактические



беседы. Честный разговор на интересующие ребенка темы поможет защитить его лучше, чем все приложения родительского контроля, вместе взятые. Ведь большинство ошибок в интернете дети совершают либо по незнанию, либо из жгучего любопытства узнать про запретный плод. А самоконтроль – это лучшая система защиты.