**Информационно-психологическая безопасность школьников при работе в интернете**

Информационно-психологической безопасность детей – это состояние защищенности детей, в котором минимизирован риск причинения информационно-психологического вреда здоровью детей, их духовному, нравственному, физическому и психическому развитию. Информационно-психологическая безопасность является часть общей психологической безопасности образовательной среды. А «цель психологической безопасности — обеспечение здоровья, психического и физического для всех субъектов образовательной среды».

Колоссальные возможности для обучения привлекают в Интернет школьников. А именно с помощью Интернета у школьника есть возможность оперативно получить необходимую информацию, документы, которые сложно найти где-либо ещё, различные видео- и фотоматериалы и т.п. На школьных сайтах может быть официально представлена информация о школе, что удобно для работающих родителей. Школьники могут посмотреть расписание уроков, домашнее задание, общаться с учителем и с одноклассниками. Классный руководитель вместе с учениками может планировать различные мероприятия, общаться с родителями. Используя Интернет можно:

 - получить доступ к различным электронным библиотекам, справочникам, словарям;

- передавать и принимать сообщения, документы, тексты, аудио и фото видеоматериалы, быть в курсе последних новостей;

- изучать дистанционно иностранные языки, информатику и другие предметы;

- участвовать в обучающих викторинах, олимпиадах, конкурсах, телеконференциях, научных объединениях;

- создавать собственные сайты;

- использовать электронную почту;

- загружать на компьютер нужную информацию, обучающие программы и т.п.

Однако даже если визиты ребенка в Сеть носят чисто познавательный характер, расслабляться рано. Поискать информацию для реферата или на часок-другой «зависнуть» в социальной сети - две большие разницы. Как же избежать интернет-зависимости у подростков? Ведь чаты, блоги, социальные сети - неотъемлемая часть жизни современного подростка. И там тоже можно встретить какого-нибудь подозрительного незнакомца. По статистике, неприличным домогательствам ежегодно подвергаются около 30% юных пользователей в Сети. Злоумышленники знают, чем привлечь ребенка: присылают ссылки на «классный ресурс, тебе понравится», предлагают встретиться. А дети так доверчивы!

Важно обращать внимание на симптомы, говорящие о том, что простое увлечение превратилось в зависимость:

• после конфликта, ссоры или просто в плохом настроении ребенок тут же садится за компьютер, чтобы расслабиться.

• даже будучи далеко от компьютера, чадо продолжает обсуждать то, что произошло во время игры.

• отказывается от общения с друзьями и близкими, прогулок и прочих мероприятий в пользу компьютерных «посиделок».

• разительно меняется в процессе игры (к примеру, становится агрессивным).

Если опасения подтвердились, не стоит тут же «отлучать» от Интернета. Важно разобраться, почему виртуальное пространство для ребенка стало более значимым, чем настоящая жизнь. Длительное нахождение в социальные сети вызывает интернет-зависимость, привыкание у подростков. Возникает постоянное, болезненное желание быть в Сети, которое вытесняет другие сферы жизни. Отсутствия доступа к Интернету и длительное нахождение в сети вызывают депрессию у подростков. Активное участие в онлайн-играх, азарт, приводит к зависимости от игр и виртуального мира, к психическому расстройству, и как следствие – к депрессии Возможные причины - проблемы в семье, конфликты в школе, непонимание в среде сверстников.

Что делать?

- Родителям и другим членам семьи надо показывать пример детям, как пользоваться Интернетом. Определить с детьми семейные правила использования Интернета (указать сайты, которые можно просматривать без ограничения, время подключения к Интернету, разъяснить инструкции по безопасному общению в социальных сетях), но при этом показывать позитивное, созидательное отношение к компьютеру, к Интернету;

- Прежде чем дети разместят свои материалы (фото, тексты) в Интернете, желательно их просмотреть и проанализировать, чтобы на фотографиях не было личной информации (изображения семьи, школы, дома и др.), т.е. минимум реальной информации о себе. Ведь для просмотра этих материалов открыт доступ в Интернете всем, и недоброжелателям в том числе.

- Объяснить сыну или дочери, почему не стоит выкладывать свои реальные данные (адрес, домашний телефон, номер мобильного телефона).

- Не запугивать, но рассказать о том, что под видом ровесника может скрываться «злой дядя». Кстати, склонность ребенка откровенничать с незнакомцами - уже серьезный повод для размышлений. Возможно, ему не хватает внимания дома?

- Убедить сына или дочь, что они всегда могут поделиться с родителями тем, что напугало, обеспокоило или смутило. Попросите детей рассказывать вам всё о тех, с кем они общаются. Обсуждайте общение детей с их друзьями в социальных сетях, а также что они делают в Интернете сами или со сверстниками. Надо похвалить за рассказ и попросить сообщать вам, если состояние страха или неудобства повторяться.

 - Без разрешения родителей дети не должны загружать в компьютер файлы, бесплатные игры, бесплатную музыку, программы из Интернета, фильмы, чтобы не «подцепить вирус», программы-шпионы

- Предложите ребенку альтернативные способы релаксации: чтение книг по мотивам любимой игры, занятия спортом и т.д.

 Социальные сети устраняют межличностные преграды, предоставляют неограниченные возможности общения, позволяют людям объединиться для решения различных проблем, осуществления задуманных проектов, идей, претворить их в жизнь. В тоже время виртуальный мир, иллюзия вседозволенности в социальной сети ведут к психологическим проблемам, уходу от реальной жизни, физическому и психическому истощению. Также как и в реальной жизни, в Интернете, в социальной сети, школьник должен вести себя и общаться осторожно. Задумываясь о серьёзности своего поведения в социальной сети, каждый человек может сделать нашу жизнь комфортной и безопасной в Интернете и защитить наших детей от возможной опасности.