

## Памятка для родителей

### «Безопасность ребенка в Интернете»

1. Прежде чем позволить ребенку пользоваться Интернетом, расскажите ему о возможных опасностях, которые его там подстерегают (вредоносные программы, запрещенные сайты, интернет-мошенники и др.), и их последствиях.
2. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту неизвестно от кого), скажите ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них. Никогда не открывайте вложения, присланные с подозрительных и неизвестных вам адресов, и научите этому своего ребенка!
3. Объясните ребенку, что он не должен никому в интернете сообщать о себе информацию (номера телефонов, домашний адрес, название/номер школы), а также показывать свои фотографии или фото семьи, поскольку любой человек может их увидеть и использовать в своих интересах.
4. Скажите ребенку, что при общении в Интернете (чаты, форумы, сервисы мгновенного обмена сообщениями, онлайн-игры) и в других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя. Помогите ему выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
5. Расскажите ребенку о том, что:
  - Далеко не все, что он может прочесть или увидеть в Интернете,- правда;
  - Некоторые люди в Интернете могут быть не теми, за кого себя выдают.Приучите его спрашивать или перепроверять то, в чем он не уверен.
6. Объясните ребенку, что при общении с другими пользователями надо быть вежливым и дружелюбным; если же пользователь ведет себя агрессивно, лучше прекратить с ним общение.
7. Научите ребенка правильно реагировать на обидные слова или действия в Интернете. Расскажите ему, как он должен обратиться,

если кто-то в Интернете его обидел или он получил/натолкнулся на агрессивный контент. Если такое случилось, убедитесь, что оскорбления из Сети не перешла в реальную жизнь ребенка.

8. Не позволяйте вашему ребенку встречаться с онлайн-знакомыми без вашего разрешения или в отсутствие взрослого человека.
  9. Не нарушайте сами тех правил, которые должен соблюдать ребенок. Помните-он во всем берет пример с вас!
  10. Будьте в курсе того, чем занимается ваш ребенок в Интернете. В случае необходимости попросите его научить вас пользоваться приложениями, которыми вы ранее не пользовались.
- Доверительные отношения с ребенком позволят вам узнать, с какими проблемами он сталкивается в Сети. Однако главное правило, которое вы должны в данном случае руководствоваться,-доверяй, но проверяй!

## **Памятка для родителей «Профилактика интернет- зависимости ребенка»**

**1. Следите за проявлениями симптомов интернет зависимости.** Посчитайте, сколько времени ваш ребенок проводит в Интернете. Ответить на вопрос: каким образом влияет интернет на здоровье ребенка, его школьные успехи, отношения с семьей и друзьями? Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение-лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка. Не забывайте, что родители - образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребенка.

### **2. При наличии признаков интернет - зависимости обратитесь за помощью.**

Если у вашего ребенка наблюдаются серьезные признаки интернет – зависимости, проконсультируйтесь с педагогом-психологом. Постоянное, «навязчивое» желание находиться в Интернете может быть симптомом различных психологических проблем и заболеваний.

**3. Не запрещайте Интернет.** Для большинства детей Интернет является важной частью их личной и общественной жизни. Лучше установите внутрисемейные правила использования Интернета. В них можно оговорить:

- Количество времени, которое ребенок ежедневно проводит в интернете;
- Запрет для вхождения в сеть до выполнения уроков;
- Ограничение на посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых».

Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

**4. Контролируйте нахождение ребенка в Интернете.** Познакомьте ребенка с временными нормами использования компьютера. Ограничьте время, проводимое ребенком за компьютером, и не позволяйте ему играть в компьютерные игры за 1,5-2 ч до сна и особенно ночью.

Установите компьютер в личной комнате (гостиной), для того чтобы ребенок был всегда под контролем. Помните, что есть способы, позволяющие проследить, какие страницы Интернета интересуют ребенка. Современные браузеры обычно ведут журнал последних посещенных сайтов. Обозреватели создают также временные копии страниц, известные как кэш – файл. Осуществляйте «цензуру» компьютерных игр и программ. Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Старайтесь держать в домашнем компьютере игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем «бродилки» и «стрелялки». Если вы заметили, что ребенок начинает играть с персонажами игр, прекратите игру.

### **5. Используйте технические средства ограничения доступа в Интернет.**

Помните, что существуют средства фильтрации, которые отсекают доступ к запрещенным сайтам. Правда, эти программы зачастую не справляются с отсеиванием нежелательного материала. К тому же они могут блокировать действительно полезную информацию, нужную детям, например, для выполнения домашнего задания. Более того, детям, которые с компьютером на «ты», знают, как такие фильтры.

### **6. Старайтесь сделать досуг ребенка интересным и разнообразным.**

Попробуйте отвлечь ребенка от компьютера. Запишите его в спортивную секцию, развивающий кружок или на курсы. Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, рассмотрите возможность проведения для него специального тренинга.

Старайтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное, чтобы в жизни ребенка появился какой – либо интерес, будь то театр, космос, динозавры... Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикник. Посещайте другие города, чтобы зарядить новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями, приобщайте ребенка к домашним обязанностям, культивируйте семейное чтение.