

Памятка для родителей - безопасный интернет.

Несовершеннолетние наиболее подвержены опасностям сети Интернета!

Родители несут ответственность за своих детей!

Уважаемые родители! Если ваши дети пользуются Интернетом, вы, без сомнения, беспокоитесь о том, как уберечь их от неприятностей, которые могут подстерегать в путешествии по этому океану информации. Значительное распространение материалов, предназначенных только для взрослых или неприемлемых для детей по какой-либо другой причине, может легко привести к неприятным последствиям. Некоторые представляют угрозу для психики. Кроме того, в Сети нередко встречаются люди, которые пытаются с помощью Интернета вступать в контакт с детьми, преследуя опасные для ребенка или противоправные цели.

Меры предосторожности.

Побеседуйте с детьми. Первое, что необходимо объяснить: нахождение в Интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Значительная часть опасностей, подстерегающих пользователя, очень схожи с риском, возникающим при общении с чужими людьми.

Основные правила для родителей.

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Смотрите какие картинки «лайкает» ребенок, в каких сообществах сидит, чем интересуется.
3. Помогите своим детям понять, что они не должны размещать в Сети информацию о себе: номер мобильного телефона, домашний адрес, номер школы, а также показывать фотографии (свои и семьи). Ведь любой человек может это увидеть и использовать в своих интересах.
4. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в таких письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
5. Объясните, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны самостоятельно, без взрослых встречаться с сетевыми друзьями, которых не знают в реальной жизни.
6. Научите своих детей правильно реагировать, если их кто-то обидел в Сети или они натолкнулись на агрессивный конвент. Расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.
7. Убедитесь, что на компьютере, которым пользуются ваши дети, установлены и правильно настроены средства фильтра.

Помните! Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о правилах работы в Интернете позволят вам чувствовать себя спокойно, отпуская ребенка в познавательное путешествие по Всемирной сети.

Информация для родителей. Родительский контроль.

Родительский контроль - это ограничение доступа детей и подростков к нежелательным сайтам в Интернет, например, пропаганде насилия, сайтам знакомств, игровым сайтам, социальным сетям и т.д.

Родительский контроль может не только блокировать доступ к нежелательным для детей сайтам, но ограничивать использование Интернет по времени суток, дням недели или длительности сеанса.

Существует множество программ и фильтров, которые помогут вам контролировать открытие нежелательной информации и время, которое можно проводить: <mailto:hello@gerdabot.ru>

Антивирус Касперского с возможностями Родительского контроля - «Kaspersky Internet Security»,
Программа-фильтр «NetPolice»,
Программа-фильтр «Интернет Цензор»,

Рекомендации родителям по предупреждению компьютерной зависимости.

Не нужно ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего.

Установите доверительные отношения с ребенком.

Придерживайтесь демократического стиля воспитания в семье, который в наибольшей степени способствует воспитанию в ребенке самостоятельности, активности, инициативы и ответственности.

Не бойтесь проговаривать свои чувства ребенку, если Вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в Вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка.

Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день). Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном.

Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям (чтобы он чувствовал радость от этого), а также приобщать ребенка к домашним делам. Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Приглашать чаще друзей ребенка в дом.

«Какие меры предосторожности нужно предпринимать детям, чтобы не попасть в лапы Интернет-преступников?»

Вот рекомендации специалистов:

Никогда не скачивать изображения из неизвестного источника

Использовать фильтры электронной почты

Немедленно сообщать взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали смущение или испуг

Использовать нейтральное в половом отношении экранное имя, не содержащее сексуальных намеков и не выдающее никаких личных сведений

Никогда и никому в Сети не сообщать информацию о себе (включая возраст и пол) или о семье

Прекращать любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями (посредством программ типа ICQ) или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вопросы личного характера или содержащие сексуальные намеки

Следует повесить рядом с компьютером памятку, напоминающую детям о необходимости сохранять свою конфиденциальность в Интернете.

Научите детей отличать правду от лжи в Интернете.

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернет материалам, ведь опубликовать информацию в Интернет может абсолютно любой человек.

Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернете.

Что делать, если Вы узнали, о том, что Ваш ребенок интересуется опасным контентом в Интернете.

Если Ваш ребенок еще не достиг подросткового возраста, то ограничить пользование интернет ресурсами порой достаточно четким родительским запретом, если же возраст вашему ребенку уже исполнилось 12 лет (а иногда и 11), то простым ограничением бывает не обойтись. В таком случае определите, насколько хорошо подросток знаком с неблагоприятным контентом. Возможно, ребенок и не подозревал, что за ресурс открылся перед ним, а может быть, какие-то внутренние тревоги и трудности привели его к нему, или он уже давно интересуется подобными ресурсами. От этого понимания зависит уровень погружения в проблему и, следовательно, последующие действия родителей.

Чтобы это прояснить, Вам помогут наблюдение и открытый честный диалог с ребенком. Давайте разберемся, какие конкретные шаги вы можете предпринять:

- 1. Никакой паники и драматизации, оставайтесь спокойными.** Повышением голоса на ребенка, угрозами, полным запретом интернета можно нарушить эмоциональный контакт с ним. Найти решение ситуации возможно, если отношение к ней будет обдуманное и спокойное.
- 2. Сохраняйте доверие к ребенку.** Общение – это возможность и сказать, и быть услышанным. Вы имеете право прояснить ситуацию, так вас встревожившую, и Вы испытываете определенные чувства и можете говорить о них.
- 3. Объясните, в чем состоит опасность** обращения к таким интернет-ресурсам. Вы можете просить подростка изменить поведение, при этом придется признать, что полностью контролировать поведение подростка вы не сможете и поэтому рассчитываете, что он сделает выводы сам и примет правильное решение. Самое важное, не потерять контакт с ребенком. Критикуя его поведение, не обращайтесь к личности. Недопустимо давать ему повод обидеться и хлопнуть дверью.
- 4. Обсудите с ребенком, что такое критическое отношение к информации.** Поделитесь своим жизненным опытом, когда вы стали жертвой неожиданного обмана. В этой ситуации достаточно вспомнить рекламные приемы влияния: например, использование цвета, образов и слогана в рекламе, - это именно то, что вы первое вспоминаете, когда видите товар из рекламы на полках магазина и решаете его купить.
- 5. Не критикуйте, не угрожайте и не ведите нравоучительных бесед.** Информация, которую вы хотите донести, должна быть краткая, четкая и понятная. Если что-то пообещали, доведите сказанное до конца.
- 6. Восстановите полное доверие к ребенку после того, как он изменит свое поведение.** Прекратите обсуждать эту проблему. Договоритесь об установлении разумных границ контроля.
- 7. Определите, каково ваше влияние на такое поведение ребенка.** Какие ваши личностные особенности или особенности семейного взаимодействия могли поспособствовать такому поведению ребенка. Найдите в себе мужество признать, что без ваших изменений, изменений в поведении ребенка будет достигнуть непросто.
- 8. Не откладывайте обращение за поддержкой к специалистам.**

План разговора с ребенком.

1. Прояснение ситуации. Расскажите подростку, что вы узнали (заметили) о его интересе (участии) к неблагоприятному интернет-контенту, какие изменения в его поведении вы наблюдали в последнее время. В ваших словах должны присутствовать только факты и ваши искренние чувства. Затем сообщите, для чего важен ваш разговор с ним.

2. Выслушивание точки зрения подростка. Дайте подростку возможность высказать свою точку зрения. Проявляйте осторожность и терпение в разговоре. Если молчит – держите паузу. Минуты через две-три можете напомнить, что вы ждете.

3. Проговаривание чувств и мыслей подростка о ситуации. Уточните то, что сказал подросток: «Если я правильно тебя поняла, то ты считаешь...». Отметьте чувства и переживания подростка, уточните, с чем они связаны. Если боится – что самое страшное в этом? Если злится – на что, на кого? Если о переживаниях не проговаривает, помочь их выразить, рассказав о том, что вы видите и слышите, когда разговариваете с ним. Избегайте оценочных высказываний, осуждения.

4. Оставайтесь спокойны и рассудительны независимо от реакции подростка на ваши слова. Если ребенок кричит, возмущается, обвиняет вас, кого-то ещё, возможно, это попытка перевести разговор на привычный способ реагирования или игнорирование темы. Проговорите, что Вы не собираетесь обвинять его или наказывать за что-то, а хотите лучше понять, чтобы помочь.

5. Прояснение фактов. Узнайте, давно ли подросток в группе, как о ней узнал, как так случилось, что вступил в неё. Что он делает как участник группы. Каково эмоциональное состояние ребенка в среднем в течение обычного дня. Меняется ли оно при общении в группе и как меняется. Что происходит в реальной жизни подростка. Лучше задавать открытые вопросы, например: «Расскажи мне о том, как ты вступил(а) в группу», а по ходу рассказа ребенка задавать уточняющие вопросы.

6. Обобщение услышанного. Подросток рассказал, что происходит, объяснил возможные причины. Если вы даже поверили не всему, нет смысла искать истину прямо сейчас. Подросток открылся настолько, насколько смог. Главное – мотивировать подростка к решению проблемы, если вы поняли, что она есть. Обобщите услышанное от подростка.

7. Выслушать предположения подростка. Обсудите с ним возможные опасения. Скажите о том, что в такой ситуации – совершенно нормально, что возникает много страха и тревоги.

8. Обсуждение дальнейших действий. Расскажите подростку понятным языком о том, что действительно будет предпринято Вами в дальнейшем. Например, «Я установлю компьютерную программу, которая автоматически будет меня информировать о том, что ты зашел на этот сайт снова, но я буду знать только об этой информации, например, общение с друзьями в социальной сети для меня будет недоступно».

Или: «Я буду с тобой разговаривать о том, какой информацией ты интересуешься и на каких сайтах бываешь».

Или: «Если наши отношения с тобой не изменятся, я буду искать помощи у специалистов, которые в наших проблемах лучше разбираются».

9. Укрепление доверительных отношений, подведение итога разговора. Разговор с подростком важно закончить позитивным настроением и подтверждением, что для родителя имеет большую ценность состоявшийся разговор. Подростку важно почувствовать родительскую поддержку. Например: «Я доверяю тебе. Я верю, что ты примешь правильное решение. Я рада, что мы поговорили. Я рада, что ты меня выслушал».

Подготовил педагог-психолог МБОУ Школы №79: Палагушкина П.Г.
по материалам мониторинга социальных сетей Герда, nsportal.ru).