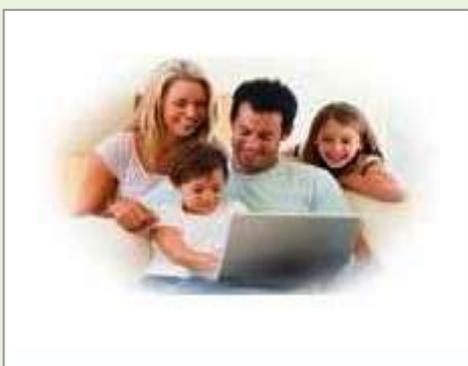


## Советы для родителей



- Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии детей и требуйте его выполнения;
- требуйте от вашего ребенка соблюдения временных норм нахождения за компьютером;
- покажите ребенку, что вы наблюдаете за ним не, потому что вам это хочется, а потому что вы беспокоитесь о его безопасности и всегда готовы ему помочь;
- приучите детей, что они должны посещать только те сайты, которые вы разрешили, т.е. создайте им так называемый «белый» список Интернет с помощью средств Родительского контроля.

- Компьютер с подключением в Интернет должен находиться в общей комнате под присмотром родителей;
- используйте специальные детские поисковые машины, типа MSN Kids Search;
- используйте средства блокирования нежелательного контента, как дополнение к стандартному Родительскому контролю;
- создайте семейный электронный ящик, чтобы не позволить детям иметь собственные адреса;
- приучите детей советоваться с вами перед опубликованием какой-либо информации средствами электронной почты, чатов, регистрационных форм и профилей;
- научите детей не загружать файлы, программы или музыку без вашего согласия;
- используйте фильтры электронной почты для блокирования сообщений от конкретных людей или содержащих определенные слова или фразы.



- Не разрешайте детям использовать службы мгновенного обмена сообщениями;
- в «белый» список сайтов, разрешенных для посещения, вносите только сайты с хорошей репутацией;
- не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в Интернет, как если бы речь шла о друзьях в реальной жизни;
- приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они

в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте подойти еще раз в подобных случаях

## Признаки Интернет-зависимости



«Если ребенок успевает в школе, у него хорошее настроение и нет отклонений в поведении - причин для беспокойства нет».

Если же наблюдаются некоторые из перечисленных признаков - стоит волноваться:

- увеличение интервала времени, проводимого за компьютером,
- снижение успеваемости в школе,
- потеря интереса к происходящему вокруг,
- нарушения сна,
- часты резкие перепады настроения,

- неадекватное поведение в ответ на предложение выключить компьютер – вплоть до скандала.

### **Профилактика**

Уберечь детей от Интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.
2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. «Родители должны быть немного впереди собственного ребенка в области освоения интернета». Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.
3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком - он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.
4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Важный момент: эти условия должны выполняться еще до того момента, как ваш ребенок впервые сел за компьютер, а не тогда, когда его уже из сети не вытащить за уши.

### **Самое важное**

Интернет – это важный инструмент для поиска информации, обучения и общения. Для того, чтобы ребенок с головой не ушел «в сеть», родителям придется находить время для общения со своим сыном или дочерью и позаботиться о том, чтобы их жизнь и отдых были увлекательными и разносторонними.