

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) «БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ»

Бурное развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет открывает перед людьми большие возможности для общения и саморазвития. Мы понимаем, что Интернет - это не только кладёзь возможностей, но и **источник угроз**.

Данные рекомендации - практическая информация для родителей (законных представителей), которая поможет предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.

Правило 1. Руководствуйтесь рекомендациями педиатров:

До 7 лет врачи не рекомендуют допускать детей к компьютеру/Интернету.

7-10 лет время за компьютером рекомендовано ограничить 30 мин. в день.

10-12 лет до 1 часа за компьютером.

старше 12 лет - не более 1,5 часов с обязательными перерывами.

Помните, что злоупотребление компьютером рискованно для физического здоровья и может вызвать у ребенка ухудшение зрения, гиподинамию, подверженность аллергиям и даже сердечнососудистые заболевания.

Правило 2. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в "мировой паутине":

Не отправляйте детей в "свободное плавание" по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.

Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета и как вовремя предупредить угрозы.

Правило 3. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть:

Объясните ребенку, что в Интернете как в жизни встречаются и "хорошие", и "плохие" люди и группы. В соцсетях появляются хейдшеги на опасные группы «Синий кит», «Разбуди меня в 4. 20», «Тихий дом», «Я в игре» и т.д..

Хэштеги — это ссылки, нажав на которые попадаешь на определенную страничку в соцсетях.

Такие хэштеги — это уже повод для серьезного беспокойства.

Уже было случаи, когда дети наносили себе увечья и совершали самоубийства.

Ребенок, кликая на ссылки, попадает в опасную группу. Здесь с ним связывается «Куратор». Он дает задания и проверяет, готов ли ребенок «играть». Ведется переписка.

Куратор выясняет психологическое состояние ребенка, узнает, где он проживает. И дает задания «квеста». Дети выполняют задания, наносят себе увечья, делают метки на руках лезвием, рисуют кита, например.

Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернета, ему нужно сообщить об этом близким людям.

Объясните ребенку, что размещать свои личные данные (имя, фамилия, адрес, телефон) в социальных сетях и других открытых источниках нежелательно и даже опасно.

Научите ребенка искать нужную ему информацию и проверять ее, в том числе с Вашей помощью.

Научите ребенка внимательно относиться к скачиванию платной информации и получению платных услуг из Интернет, особенно путём отправки sms, - во избежание потери денег.

Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться Ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.

Объясните, что нежелательно переходить по ссылкам в Интернете. Доказано, что за 6 кликов можно перейти от "белого" сайта к "чёрному".

Научите ребенка самостоятельно вносить адрес в адресную строку браузера. Это позволит избежать сайтов-клонов.

Правило 4. Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети:

Установите на Ваш компьютер необходимое программное обеспечение - разрешение родительского контроля.

Простые настройки компьютера позволят Вам быть в курсе того, какую информацию просматривал Ваш ребенок. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает Ваш ребенок. Пользуйтесь программами семейной безопасности, которые позволяют полностью перекрыть доступ в интернет или установить веб-фильтры, а также проверить, на какие сайты заходит ребенок, какие программы использует, сколько времени проводит в сети.

Если Ваш ребенок - учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время пребывания Вашего ребенка в Интернете.

Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.

Создавайте разные учетные записи на Вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить Ваши личные данные.

Правило 5. Регулярно повышайте уровень компьютерной грамотности, чтобы знать, как обеспечить безопасность детей:

Используйте удобные возможности повышения уровня компьютерной и Интернет грамотности, например, посещение курсов, чтение специальной литературы, консультации с экспертами.

Знакомьте всех членов Вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.

Учитесь у ребенка! Дети XXI века нередко продвинутое родителей (законных представителей) в вопросах компьютера и Интернета. В форме игры попросите ребенка показать свои возможности и научить вас незнакомым действиям.

Правило 6. Будьте внимательны к поведению ребенка, отслеживайте признаки Интернет-зависимости:

Уясните, вредные привычки влияют на здоровье, а Интернет-зависимость наносит вред психике человека. По мнению врачей и психологов, зависимость от Интернета является "удобным" типом зависимости для родителей (законных представителей), так как носит неявный характер по сравнению с другими серьезными проблемами, к примеру, алкоголем и наркотиками.

Будьте внимательны к переменам в поведении ребенка Раздражительность, рассеянность, замкнутость, потеря интереса к любимым занятиям, ложь о количестве времени, которое ребенок проводит в сети, частое употребление пищи перед компьютером - все это может быть признаками зависимости от Интернета.

Придумайте полезную альтернативу Интернету. Это может быть увлекательное занятие, активный отдых, посещение спортивных секций и кружков, обычная прогулка с друзьями или родителями.

Старайтесь распознать зависимость как можно раньше и при необходимости обратиться к специалисту.