

ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ РЕБЕНКА В СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Установите правила пользования Интернетом для всех электронных устройств. Необходимо прийти к соглашению по следующим вопросам:

Что разрешено делать в Сети? Где можно пользоваться мобильными устройствами? Когда и сколько времени можно проводить в Интернете?

2. Регулярно разговаривайте об Интернете. Расскажите ребенку об основных угрозах, с которыми он может столкнуться в Сети. Точная и достоверная информация – лучшее средство от онлайн-рисков.

3. Будьте в курсе событий ребенка в реальной жизни и виртуальном пространстве. Искренне интересуйтесь активностью ребенка в Интернете. Попросите его помочь вам завести аккаунт в социальной сети или игре, где он «обитает».

4. Расскажите о нормах онлайн-этикета. Как и в реальной жизни, в Интернете надо вести себя вежливо и дружелюбно. Ребёнок должен понять, что анонимность в Сети – иллюзия, и любое действие навсегда оставляет свой след.

5. Объясните необходимость защиты персональной информации и фотографий. Любая личная информация, которую ребенок выкладывает в Сеть, может быть использована другими людьми против него. Расскажите ему про средства защиты персональных данных, помогите установить настройки приватности на всех посещаемых ресурсах.

6. Проинформируйте о том, где можно получить помощь. Если ребёнок столкнется с проблемой в Сети, он может обратиться к администрации сайта, в службу техподдержки или к взрослому, которому он доверяет.

7. Станьте для ребенка примером ответственного онлайн-пользователя. Повышайте свою цифровую компетентность и старайтесь сами соблюдать правила, которые установили для детей.

**Помните главное правило, которое
должны узнать наши дети:
мы управляем телефоном, планшетом,
компьютером или другим гаджетом,
а не он управляет нами!**

НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ:

1. Никогда не отвечать на сообщения, которые приходят от незнакомых людей. Особенно осторожно следует относиться к письмам, которые приходят с неизвестных вам почтовых сервисов.

2. Никогда не проходить по ссылкам, содержащимся в подозрительном сообщении, никогда не заполнять формы во всплывающих окнах, никогда не сообщать никакие персональные данные (ни свои, ни родителей). Если автор сообщения просит вас сохранить содержания письма в тайне или совершить определенные действия в сжатые сроки, скорее всего, это мошенничество.

3. При подозрении интернет-мошенничества, менять все пароли, связываться с администрацией Интернет-ресурса, на котором произошла кража личных данных, а лучше всего сразу обращаться к вам, родителям.

4. Никогда не пытаться бороться с мошенниками самостоятельно. Зачастую мошенники – это взрослые опытные люди, они хорошо оценивают риски, на которые идут.

**ГБУСОН РО «СРЦ
г. Волгодонска»**

**«Что делать, если ребенок не
выпускает гаджет из рук?»**

Советы для родителей



**г. Волгодонск
2020г.**

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ, ЧТО ВАШ РЕБЕНОК ЗАВИСИМ ОТ ГАДЖЕТОВ?

При чрезмерной увлеченности гаджетами наблюдается:

- нарушение нормы сна и бодрствования;
- хронический недосып, усталость;
- ухудшение настроения, апатия;
- ухудшение успеваемости и нежелание ходить в школу;
- ухудшения отношений со сверстниками в реальной жизни, сужение круга общения, вплоть до изоляции;
- синдром отмены (отсутствие доступа к гаджету вызывает плохое настроение, подавленность, агрессию, а также бессонницу, головные боли, потерю аппетита).



ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Нормы времени для занятий с гаджетами:

- младше 5 лет — не более 10 минут в день;
- 5–7 лет — 15–20 минут в день;
- 7–11 лет — 20–30 минут в день;
- 12–14 лет — 30–45 минут в день;
- 15–16 лет — 1–2 часа в день.

КАК СПРАВИТЬСЯ С ЧРЕЗМЕРНОЙ УВЛЕЧЕННОСТЬЮ ГАДЖЕТАМИ?

1. Дайте ребенку понять, что вас настораживает длительность его пребывания за гаджетами. Ребенок должен чувствовать, что вы не осуждаете его, а проявляете заботу (например: «я переживаю, что ты редко видишься с друзьями», «я беспокоюсь, что ты не высыпаешься», «я волнуюсь о...»)



2. Попробуйте найти причину чрезмерной увлеченности гаджетами. Таким образом, вы сможете устранить ее, а значит и зависимость. В устройствах ребенка привлекает то, чего ему не хватает в реальной жизни. Попросите показать и рассказать, чем он занят в планшете/телефоне.

3. Используйте внешние средства контроля времени. Если ребенок теряет счет времени за гаджетом, предложите ему использовать таймер или будильник.

4. Обратитесь за помощью к профессионалам. В основе зависимости могут лежать проблемы адаптации (социальная изоляция, неумение строить отношения), личностные особенности ребенка (тревожность, замкнутость). Тем не менее, любая зависимость – сложный диагноз, поставить который может только специалист. Для ее диагностики и лечения необходимо обратиться к профессиональному психологу.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ?

1. Прививайте культуру пользования Интернетом. Интернет может приносить много пользы в жизнь каждого человека, если использовать его с умом. Поощряйте использование гаджета для творчества и учебы.
2. Будьте для ребенка примером. Родители зачастую сами проводят большое количество времени в своих устройствах и дети берут с них в этом пример. Чаще проводите время с ребенком без гаджетов.
3. Приучите делать регулярные перерывы. Если школьник провел за компьютером больше 10 минут, полезно встать из-за стола, размяться, сделать разминку, гимнастику для глаз.
4. Научите использовать Интернет эффективно. Задайте ребенку вопрос: «Что ты собираешься сделать сегодня в Сети?» Устройство следует выключить, как только цель будет достигнута.
5. Исключите электронные технологии из системы «поощрение-наказание». Если ребенок провинился, следует объяснить, в чем он неправ, помочь исправить ошибку, привлечь к делам по дому. Это научит ребенка воспринимать виртуальное пространство нейтрально, как одну из сфер жизни, а не как сверхценный объект, доступ к которому нужно получить любой ценой.
6. Не используйте планшет как «цифровую няню». Научите ребенка играм и занятиям, которые помогут ему скоротать ожидание в перерывах между занятиями, в дороге, в очереди без цифровых устройств и Интернета. Это снизит риск чрезмерной увлеченности онлайн-развлечениями в будущем.
7. Помогите ребенку найти себя вне виртуального пространства. Чем больше у ребенка интересных хобби, тем меньше времени на гаджеты. Важно поддержать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с устройствами.