

ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ: ЕСТЬ ЛИ ОНА У ВАШИХ ДЕТЕЙ?

То, что дети проводят в Интернете слишком много времени, огорчает большинство родителей. Сначала взрослые приветствовали появление Сети, полагая, что она - безграничный источник новых знаний. Вскоре выяснилось, что подростки не столько пользуются Интернетом для выполнения домашних заданий или поиска полезной информации, сколько общаются в чатах и играют в онлайн-игры.

Поддержание в жизни детей разумного равновесия между развлечениями и другими занятиями всегда было испытанием для родителей; Интернет сделал это еще более трудной задачей. Общение в Интернете и интерактивные игры могут настолько затягивать детей, что они часто теряют ощущение времени.

Профилактика Интернет безопасности.

1. Обратите внимание на психологические особенности вашего ребенка. Социально неадаптированные дети имеют повышенную вероятность к приобретению Интернет-зависимости. Причина в том, что Интернет позволяет оставаться анонимным, не бояться осуждения предоставляет гораздо более широкий выбор возможностей к общению, чем реальный мир. В Интернете ребенку гораздо легче выстроить свой виртуальный мир, пребывание в котором ему будет комфортно. Поэтому, если у ребенка что-то не получается в реальном мире, он будет стремиться к пребыванию там, где ему комфортно. С другой стороны, Интернет может помочь застенчивому ребенку стать

более общительным, найти ту среду общения, которая более полно соответствует его уровню развития, и в результате повысить его самооценку. Если ваш ребенок в жизни замкнут, застенчив или склонен к унынию, вам необходимо внимательно следить за его отношением к Интернету, с тем чтобы предотвратить его превращение из средства раскрытия личности ребенка в плохо контролируемую страсть.

2. Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости. Она проявляется в том, что дети до такой степени предпочитают жизнь в Интернете, что фактически начинают отказываться от своей реальной жизни, проводя в виртуальной реальности большую часть своего времени. Интернет-зависимый ребенок чаще всего тих и замкнут, он ждет не дожидается, когда можно будет подключиться к Интернету, ему тяжело выйти из него, он впадает в депрессию или становится раздражительным, если на несколько дней его отлучили от Интернета.

3. Спросите себя: оказывает ли времяпровождение в Сети влияние на школьные успехи вашего ребенка, его здоровье и отношения с семьей и друзьями?

4. Выясните, сколько времени ваш ребенок проводит в Интернете.

5. Обратитесь за помощью к специалистам. Если у вашего ребенка проявляются серьезные признаки Интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом или психологом. Навязчивое использование Интернета может быть симптомом других проблем, таких, как депрессия, раздражение или низкая самооценка. И когда эти проблемы будут решены, зависимость от Интернета может пройти сама собой.

6. Не запрещайте Интернет. Для большинства детей он является важной частью их общественной жизни.

7. Установите «Внутрисемейные правила использования Интернета». Ограничьте количество времени, которое ежедневно проводит в Интернете ребенок; запрет на Сеть до выполнения домашней работы; ограничьте посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых».

8. Поддерживайте равновесие. Пусть ребенок почаще играет с другими детьми на свежем воздухе. Помогите ребенку участвовать в общении вне Интернета. Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, судомодельный или литературный кружок.

9. Контролируйте своих детей. Существуют программы, которые ограничивают использование Интернета и осуществляют контроль за тем, какие сайты посещаются. Однако сообразительный ребенок, если постарается, может и отключить эту службу.

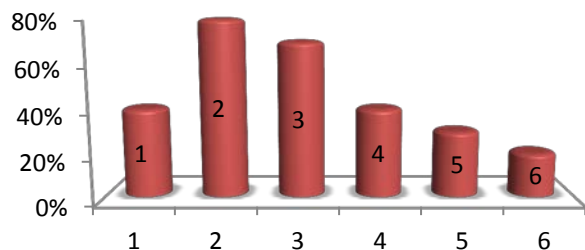
Ваша конечная цель – развитие у детей самоконтроля, дисциплины и ответственности.

10. Предложите альтернативы. Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-играми, попробуйте предложить им автономный аналог одной из их любимых игр.

**Следите за достижением
равновесия у вашего ребенка
между временем, проводимым
в Интернете и вне его**

Многие дети гораздо лучше владеют компьютером, чем их родители. Однако, им они по-прежнему нуждаются в советах и защите при использовании интернета и мобильных технологий.

ДЕТИ И ИНТЕРНЕТ



1. Более 40% детей сталкиваются с сексуальными изображениями в интернете.

2. 80% школьников имеют аккаунты в социальных сетях.

3. 70% в своих аккаунтах указывают свою фамилию, точный возраст и номер школы.

4. 40% российских детей готовы продолжить он-лайн общение в реальной жизни.

5. У 30% школьников данные аккаунта открыты всему миру.

6. Более 20% детей становятся жертвами нападков со стороны сверстников.

7. Младшие школьники сталкиваются с сексуальными изображениями реже, чем старшие, но испытывают больший стресс.

8. Прилежные дети в 2 раза чаще попадают на «плохие» сайты в силу природной любознательности.

ВНИМАНИЕ!!!

- **Никогда** не сообщайте свои имя, номер телефона, адрес проживания или учебы, пароли или номера кредитных карт, любимые места отдыха или проведения досуга.
- **Используйте** нейтральное экранное имя, не содержащее непристойных намеков и не выдающее никаких личных сведений, в том числе и опосредованных: о школе, в которой вы учитесь, места, которые часто посещаете или планируете посетить, и пр.
- **Выключите** компьютер, если вас что-то пугает в его работе. Расскажите об этом родителям или другим взрослым.
- **Всегда** сообщайте взрослым обо всех случаях в Интернете, которые вызвали у вас смущение или тревогу.
- **Используйте** фильтры электронной почты для блокирования спама и нежелательных сообщений.
- **Никогда** не соглашайтесь на личную встречу с людьми, с которыми вы познакомились в Интернете. О подобных предложениях немедленно расскажите родителям.
- **Прекращайте** любые контакты по электронной почте, в системе обмена мгновенными сообщениями или в чатах, если кто-нибудь начинает задавать вам вопросы личного характера или содержащие непристойные намеки.

Расскажите об этом родителям!

Автор-составитель: Канахнова Г. Б.

МБОУ ДОД Дом детского творчества
Первомайского района г. Ижевск

Руководство интернет-безопасности для родителей

В ногу с детьми в интернете



**ИНТЕРНЕТ
ЗАВИСИМОСТЬ**

