

Памятка для родителей

Интернет – это мир интересных и полезных возможностей, но в то же время это источник угроз, особенно для ребенка. Агрессия, преследования, мошенничество, психологическое давление, встречи с он-лайн незнакомцами – это лишь некоторый перечень угроз, которые поджидают ребенка в глобальной сети каждый день. Как же оградить от них ребенка?

В России почти 12 млн. несовершеннолетних пользователей Интернета, при этом большинство родителей не знают, что делает их ребенок во Всемирной сети, какую информацию ищет, с кем общается. Чтобы сделать интернет безопасным, «Билайн» совместно с экспертами выработали простые рекомендации для заботливых родителей и их детей, которые помогут предупредить угрозы и сделать работу в Интернете полезной.

Самый главный совет для родителей – будьте в курсе деятельности ребенка. Говорите с ним об Интернете: спрашивайте, что он сегодня делал, с кем познакомился, что интересного узнал. Старайтесь регулярно просматривать ресурсы, которые посещает Ваш ребенок, и проверяйте список его контактов, чтобы убедиться, что он знает всех, с кем общается. Попросите ребенка сообщать Вам или близким людям о любых угрозах или тревогах, связанных с Интернет, и не ругайте за неприятные случаи, иначе он все будет скрывать.

Второе важное правило – станьте проводником ребенка в Интернет. То, чему не научите ребенка Вы, научат другие или ребенок сам научится, не подозревая об угрозах. Поэтому Вам следует хорошо разбираться в Интернет и помогать ребенку его осваивать. Научите ребенка правильно искать нужную информацию, сформируйте список полезных, интересных, безопасных для детей ресурсов и посоветуйте правильно их использовать. С самого начала объясните ребенку, почему ни в коем случае не стоит выдавать данные о себе и своей семье, публиковать фотографии, где изображен сам ребенок, семья, школа и прочие данные.

Научите вашего ребенка уважению и этикету в Интернете. По статистике, более 80% российских детей имеют профиль в социальных сетях, а 23% сталкиваются в Сети с агрессией и унижением. Попросите ребенка его не провоцировать конфликтные ситуации и относиться к другим так же, как он хотел бы, чтобы относились к нему самому. Объясните, что ни при каких обстоятельствах не стоит размещать провокационный материал и не распространять по чьей-либо просьбе информационные и агрессивно-настроенные сообщения. Информация, выложенная в Интернет – доступна всем и может быть использована в любых, в том числе, мошеннических целях.

Всегда помните старую поговорку «предупрежден – значит вооружен». Расскажите ребенку, что в Интернете встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, почему не стоит добавлять «в друзья» незнакомых людей - они могут быть не теми, за кого себя выдают. Предупредите ребенка, чтобы он ни в коем случае не соглашался на «живые» встречи с Интернет-незнакомцами, прежде чем не поставит в курс вас или близких родственников. Посоветуйте ему общаться в Интернете с теми, с кем он лично знаком. Предостерегите от скачивания платной информации, особенно через sms. Объясните, почему не стоит обращать внимания на яркие баннеры с сообщениями о выигрышах или призах. Выдайте ему инструкцию по правильному поведению в глобальной паутине.

И, наконец, последний, но не менее важный совет – используйте технические возможности Вашего компьютера и Оператора. Для предотвращения нежелательного контента и вирусов необходимо установить антивирус, настроить антиспам фильтры в почте. С помощью средств Родительского контроля или соответствующих услуг Оператора можно создавать «белый» список Интернет-сайтов, ограничить время пребывания ребенка в Интернет, настроить возрастной фильтр.

Памятка для родителей «Безопасный Интернет»

«Безопасный интернет» - рекомендации экспертов родителям

Данные рекомендации – практическая информация для родителей, которая поможет предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в «мировой паутине»:

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

Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернет, чтобы вовремя предупредить угрозу.

Правило 2. 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. Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием от другого пользователя Интернет, ему нужно сообщить об этом близким людям.

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 путем отправки sms, – во избежание потери денег.

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

Правило 3. Выберите удобную форму контроля пребывания вашего ребенка в Сети:

Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение – решение родительского контроля и антивирус.

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.

Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривал Ваш ребенок.

Правило 4. 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.

Как помочь своему ребенку избавиться от компьютерной зависимости?

Игровую зависимость легче предотвратить, чем лечить (впрочем, как и любую другую). К сожалению, мы, родители, нередко сами вовлекаем своего ребенка в виртуальный мир. Нам кажется, что сидеть за новой компьютерной игрой лучше, чем гулять непонятно где на улице. Не дай бог, попадет еще в дурную компанию. Пусть лучше играет. Мало кто задумывается, что компьютерная зависимость приводит к ухудшению здоровья, повышению агрессии, проблемам в общении, утрате чувства реальности.

Виртуальный мир дает ребенку искаженное представление о мире реальном. И тем самым играет с ним злые шутки. Маленький игрок усваивает, что можно прыгнуть с большой высоты и не разбиться. Можно войти в огонь и не сгореть, и мчащаяся на полном ходу машина в виртуальном мире тоже не опасна. А в итоге ребенок привыкает не особо реагировать на такую же машину в мире реальном.

А у подростков, «живущих» в Сети, как правило, появляются проблемы в общении. Ведь навыки, приобретенные в виртуальном мире, в обычной жизни не годятся. Так в игре, принята очень примитивная, без нюансов, схема отношений: стукнул по голове, стрельнул, убежал. Подростки начинают воспринимать реальный мир как угрозу, считая врагами даже своих близких. К уходу ребенка в виртуальный мир может привести и еще одна ошибка – слишком ответственные родители, которые просто не дали ребенку наиграться. И с самого раннего детства водили малыша во всякие секции и кружки. В итоге, к 10 годам он ото всего этого так устал, что взбунтовался, бросил занятия и ушел в виртуальный мир. Между тем, именно с этого возраста нужно загружать ребенка дополнительными занятиями по максимуму. В современном мире с компьютером связано очень многое. Поэтому, подросток, не знакомый с компьютерными технологиями, легко может стать среди сверстников настоящим изгоем. Поэтому родителям в своем отношении к компьютерным увлечениям их детей необходимо найти «золотую середину». Как с одной стороны обеспечить компьютерную грамотность ребенка, и с другой стороны, уберечь своего ребенка от компьютерной зависимости?

Правила техники безопасности

- Для детей 7-12 лет компьютерная норма составляет 30 минут в день, не чаще чем 1 раз в два дня.
- Для подростков 12-14 лет – можно проводить у компьютера 1 час в день.
- От 14 до 17 лет максимальное время, проводимое ребёнком за компьютером – 1,5 часа в день.
- Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.
- Необходимо иметь выходной день один раз в неделю, когда за компьютер не садишься вообще.

Что делать, чтобы ребёнок не стал зависимым от компьютера?

1. Родители должны познакомить своего ребёнка с временными нормами.
2. Родителям необходимо контролировать разнообразную занятость ребёнка (кружки, секции, широкие интересы).
3. Необходимо приобщать ребёнка к домашним обязанностям.
4. Прививать ребёнку семейное чтение.
5. Необходимо ежедневно общаться с ребёнком, быть в курсе возникающих у него проблем и конфликтов.

6. Родители могут контролировать круг общения ребёнка. Обязательно приглашать в гости друзей сына или дочери.
7. Родители должны знать место, где ребёнок проводит свое свободное время
8. Учите своего ребёнка правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
9. Необходимо научить своего ребёнка способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.
10. Регулярно осуществлять цензуру компьютерных игр и программ.
11. Можно приобщить ребёнка к настольным играм, научить его к играм своего детства.
12. Не позволяйте ребёнку бесконтрольно выходить в интернет. Установите запрет на вхождение определённой информации.
13. Обсуждайте с ребёнком отрицательные явления жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
14. Помните о том, что родители для ребёнка являются образцом для подражания. Поэтому сами родители не должны нарушать правила, которые установили для ребёнка (с учётом своих норм естественно).
15. Проанализируйте сами себя. Не являетесь ли вы сами зависимыми от табака, алкоголя, телевизора? Лучший рецепт профилактики зависимости у вашего ребёнка – ваше освобождение от своей зависимости.

В группу риска могут попасть:

Подростки, полагающие, что от них мало, что зависит в жизни. В неудачах они винят других или коварное стечение обстоятельств. Мечтают о чуде, которое избавит их от любых проблем. Не прикладывают усилия для достижения цели или бросают начатое дело на полпути. Необходимо воспитывать в детях ответственность, настойчивость, решительность.

Подростки с низкой самооценкой, которые с помощью игры стремятся самоутвердиться: либо почувствовать себя героем-победителем в виртуальной битве, либо выиграть огромную сумму денег. Повышайте самооценку ребенка, чаще его хвалите, помогите быть успешным. Подростки с высокой степенью внушаемости (т.е. готовностью подчиниться чужой воле), подростки, которым не хватает самостоятельности, решительности. Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критичность к рекламе, поощряйте инициативу.

Если ребенок не контактен, у него мало друзей, часто бывает одинок. Такие дети часто компенсируют недостаток реального общения виртуальным. Таким детям необходима помощь в налаживании реальных отношений.

Дети, мечтающие стать лидерами, но так и не ставшие ими. Именно они могут сутками просиживать за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им непременно необходимо помочь реализовать их потенциал: поддерживать любые их начинания, развивать их таланты и способности.

ЦЕНзуРА КОМПЬЮТЕРНЫХ ИГР

Цензурирование взрослыми компьютерных игр — вещь совершенно необходимая, причем не надейтесь, что за вас это кто-то сделает. Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна проиграться кем-то из взрослых. Вникните в ее содержание. Задайтесь вопросами: что даст эта игра моему ребенку? Какие качества личности будет развивать в нем? Не даст ли толчок развитию слабых сторон личности? Не будет ли формировать агрессивный стиль поведения? Не даст ли какую-то опасную информацию?

В игре не должно быть ни одного «минуса». Она должна:

развивать;

не содержать бранных слов и выражений;

не формировать циничное отношение к происходящему;

не содержать агрессивной информации;

не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;

не учить противозаконным вещам;

не искажать (уродовать) внешний облик человека;

не содержать сексуальной тематики (рисунков подобного типа).

Оптимальный вариант, когда вашему ребенку остается очень мало времени на компьютерные игры, так как он занимается в спортивной секции, ходит в музыкальную школу, кружки и т.д.

Аналогичной цензуре должны подвергаться и фильмы, которые смотрят дети, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов-ужасов также вредны для детской психики.

Симптомы зависимости:

Ребенок раздражается при необходимости отвлечься от работы или игры на компьютере или становится тревожным;

Большую часть свободного времени (6-10 часов) проводит за компьютером;

У ребенка практически нет реальных друзей, зато много виртуальных;

Он не способен спланировать окончание сеанса работы или игры;

Расходует (или требует) значительные суммы денег на постоянное обновление как программного обеспечения (в том числе игр), так и устройств компьютера;

Забывает о домашних делах, учебе и договоренностях в ходе работы или игры на компьютере;

Пренебрегает собственным здоровьем, гигиеной и сном в пользу проведения большего количества времени за компьютером;

Ему все равно, что есть, лишь бы не отрываться от монитора, он вообще часто забывает о еде;

Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам;

Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с персонажами игры так, будто они реальны;

Ребенок становится более агрессивным;

Трудно встает по утрам, в подавленном настроении, ощущает эмоциональный подъем только когда садиться за компьютер;

Обсуждает компьютерные проблемы со всеми, хотя бы немного сведущими в этой области людьми.