

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.* 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 столкнётся 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!**

КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?



ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей, подростков и их родителей

8 (343) 385-73-83

МБУ ЦСППДИМ «Форпост»
г. Екатеринбург, пер. Трамвайный, 5
Запись на консультацию: **(343) 385-82-20**

МБУ ЕЦПППН «Диалог»
Запись на консультацию: **(343) 251-29-04**

Информационный портал «Дети России Онлайн»
detionline.com

Администрация города Екатеринбурга
Комитет по молодежной политике
МБУ «ЦСППДИМ «Форпост»

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК НЕ ВЫПУСКАЕТ ГАДЖЕТ ИЗ РУК?

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Екатеринбург
2018

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, изоляция;
- синдром отмены (отсутствие доступа к гаджету вызывает плохое настроение, подавленность, агрессию, а также бессонницу, головные боли, потерю аппетита).



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. Попытайтесь 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.

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 ИЗБЕЖАТЬ ЗАВИСИМОСТИ ОТ ГАДЖЕТОВ?

1. *Прививайте культуру пользования Интернетом.* Интернет может принести 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 простым играм и занятиям, которые помогут ему скоротать время ожидания в перерывах между занятиями, в дороге и 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 поддерживать ребенка в его начинаниях, отмечать успехи в деятельности, не связанной с устройствами.

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.

