

## Что делать?

- **Нужно избегать радикальных мер.** Отмечу сразу – отключение интернета ничего не даёт – подросток найдёт возможности для выхода в сеть, особенно если это серьёзный случай. Он будет действовать подобно наркоману, которого лишили дозы. При этом запрет вызовет бурную реакцию протеста либо отчуждение. Но не решит проблему.
- **Наблюдайте.** Всегда следует ненавязчиво наблюдать за своим ребёнком – он не должен ощущать себя объектом слежки, но и запускать ситуацию, не зная, что с ним происходит, нельзя. Любые изменения в характере, немотивированная агрессивность, попытки замкнуться в себе – повод присмотреться внимательнее – возможно, перед вами первая стадия.
- **Помогите избежать одиночества.** Ни в коем случае не оставляйте ребёнка наедине с его проблемами, в особенности, когда он не предпринимает попыток их решить. Если подросток говорит, что он толстый, глупый, никчёмный и никому не нужный – обязательно надо разубедить его в этом, не оставляя такие мысли на самотёк.
- **Свобода творчества.** Дайте подростку максимум возможностей для самовыражения. Поощряйте любой творческий стимул, каким бы страшным он вам не показался. Именно творчество один из наиболее эффективных методов борьбы с внутриличностными конфликтами.
- **Телефон экстренной помощи.** Важно, чтобы в таких случаях, дома на виду находился телефон службы экстренной психологической помощи.
- **Отслеживайте индикаторы.** Если ребёнок начал публиковать в соцсети посты с фразами, упоминающими китов или словами «Я в игре» – обязательно нужно обратиться к профессиональному психологу. Это значит, что тинейджер уже зачислен в «группу смерти» и действовать нужно немедленно.

*Составитель: психолог отделения психолого-педагогической помощи семье и детям Егорова Евгения Владимировна*

*Бюджетное учреждение ХМАО – Югры  
«КЦСОН «Фортуна» филиал в п. Мульмыя*

*Отделение психолого-педагогической помощи  
семье и детям*

## Памятка

*родителям о безопасности детей  
в сети интернет*



*п. Мульмыя  
2017 год*

## **Уважаемые родители!**

Если ваши дети пользуются Интернетом, вы, без сомнения, беспокоитесь о том, как уберечь их от неприятностей, которые могут подстергать в путешествии по этому океану информации. Значительное распространение материалов, предназначенных только для взрослых или неприемлемых для детей по какой-либо другой причине, может легко привести к неприятным последствиям. Кроме того, в Сети нередко встречаются люди, которые пытаются с помощью Интернета вступить в контакт с детьми, преследуя опасные для ребенка или противоправные цели.

### **Для сохранения психического здоровья ребенка целесообразно соблюдать меры предосторожности.**

Побеседуйте с детьми. Первое, что необходимо объяснить: нахождение в Интернете во многом напоминает пребывание в общественном месте. Значительная часть опасностей, подстерегающих пользователя, очень схожи с риском, возникающим при общении с чужими людьми. Дети должны четко понимать: если они лично не знают человека, с которым общаются в Сети, это равносильно общению с незнакомцем в реальной жизни.

### **Основные правила для родителей**

1. Будьте в курсе того, чем занимаются ваши дети в Интернете. Попросите их научить вас пользоваться различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Помогите своим детям понять, что они не должны размещать в Сети информацию о себе: номер мобильного телефона, домашний адрес, номер школы, а также показывать фотографии (свои и семьи). Ведь любой человек может это увидеть и использовать в своих целях.
3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в таких

- письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
4. Объясните детям, что нельзя открывать файлы, присланные незнакомыми людьми. Эти файлы могут содержать вирусы или фото, видеоматериалы непристойного или агрессивного содержания.
  5. Объясните, что некоторые люди в Интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны самостоятельно, без взрослых встречаться с сетевыми друзьями, которых не знают в реальной жизни.
  6. Постоянно общайтесь со своими детьми, рассказывайте, советуйте, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в Интернете.
  7. Научите своих детей правильно реагировать, если их кто-то обидел в Сети или они получили/натолкнулись на агрессивный контент. Расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.
  8. Убедитесь, что на компьютере, которым пользуются ваши дети, установлены и правильно настроены средства фильтрации.

Помните! Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о правилах работы в Интернете позволят вам чувствовать себя спокойно, отпуская ребенка в познавательное путешествие по Всемирной сети. Доступ к нежелательному содержимому.