

## **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.

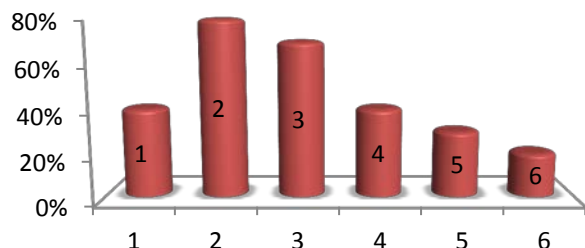
**Ваша конечная цель – развитие у детей самоконтроля, дисциплины и ответственности.**

**10. Предложите альтернативы.** Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-развлечениями, 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**

