

Рекомендации родителям обучающихся «Безопасный интернет»

С тех пор, как Интернет перестал быть роскошью и пришел буквально в каждый дом, он стал неотъемлемой частью жизни не только взрослых, но и детей. Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, сеть таит в себе много опасностей.

Для молодежи Интернет главным образом является социальной средой, в которой можно не только встречаться с друзьями, но и с незнакомцами. Родителям сложно контролировать детей в подростковом возрасте, так как про Интернет они знают больше своих родителей. Тем не менее, особенно важно соблюдать правила Интернет-безопасности.

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в Интернете:

Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернет. Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернет. Настаивайте, чтобы Ваши дети никогда не соглашались на личные встречи с друзьями из Интернета. Предостерегите Ваших детей от использования Интернета для хулиганства. Убедитесь, что подростки советуются с Вами перед покупкой или продажей чего-либо через Интернет.

Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях Интернета:

Объясните ребенку, что в Интернете как в жизни встречаются и "хорошие", и "плохие" люди. Объясните, что если он 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 путём отправки sms, - во избежание потери денег. Контролируйте, какими чатами и досками объявлений пользуется ребёнок.

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

Установите на Ваш компьютер необходимое программное обеспечение - решение родительского контроля, *антивирус Касперского* или *Doctor Web*. Ограничьте время пребывания Вашего ребенка в Интернете. Компьютер должен находиться в открытом месте для всей 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. Изучите средства фильтрации Интернет-содержимого (такие как *Windows Vista*, средства родительского контроля *Windows-7* и Функции семейной безопасности *Windows Live*) и используйте их в качестве дополнения к контролю со стороны родителей. Учитесь у ребенка! Дети XXI века нередко разборчивей родителей в вопросах компьютера и Интернета. В форме игры попросите ребенка показать свои возможности и научить вас незнакомым действиям.

Правило 5. Расскажите ребенку о защите персональных данных:

Объясните, какие данные считаются персональными. Рекомендуйте не указывать свои контактные данные на ресурсах, не заслуживающих доверия, или открытых ресурсах, где ваша личная информация (адрес, телефон и др.) может быть выставлена на всеобщее обозрение без вашего согласия. По возможности обезличивайте персональные данные при регистрации на ресурсах развлекательного характера, используя принятые в Интернете методы (никнеймы и т.д.) Помните, что даже в реальной жизни кроме уполномоченных органов, никто не может

требовать предоставления персональной информации от Вас и Вашего ребенка, а в Интернете - тем более. Напоминайте детям о конфиденциальности информации.

Правило 6. Будьте внимательны к поведению ребенка, отслеживайте признаки Интернет-зависимости:

Уясните, вредные привычки влияют на здоровье, а Интернет-зависимость наносит вред психике человека. По мнению врачей и психологов, зависимость от Интернета является «удобным» типом зависимости для родителей, так как носит неявный характер по сравнению с другими серьезными проблемами, к примеру, алкоголем и наркотиками.

Компьютерная зависимость.

Если вы заметили, что ребенок может часами просиживать перед голубым экраном за игрой в «Counter Strike», «Quake», днями не выходить из Интернета, заменяя живое общение чатами, форумами, сайтами знакомств - тогда есть о чем задуматься.

Зависимость от Интернета (сетеголизм) проявляется бесконечным пребыванием человека в сети. Иногда они находятся в виртуальном мире по 12-14 часов в сутки, заводя виртуальные знакомства, скачивая музыку, общаясь в чатах. Это неряшливые, неуравновешенные люди, которые наплевательски относятся к близким.

Зависимость от компьютерных игр (кибераддикция) подразделяется на группы в зависимости от характера той или иной игры:

1. Ролевые компьютерные игры (максимальный уход от реальности).
2. Неролевые компьютерные игры (стремление к достижению цели – пройти игру, азарт от достижения цели, набора очков).

Признаки компьютерной зависимости:

- Значительное улучшение настроения от работы за компьютером.
- Нежелание оторваться от работы или игры на компьютере.
- Если Вы отрываете ребёнка от компьютера, он испытывает раздражение, даже проявляет некоторую агрессию по отношению к Вам.
- Неспособность спланировать окончание работы или игры на компьютере.
- Пренебрежение домашними делами в пользу компьютера.
- Пренебрежение личной гигиеной и сном в пользу компьютера.
- При общении с окружающими сведение любого разговора к компьютерной тематике.
- Отказ от общения с друзьями.
- Ложь о количестве времени, которое ребенок проводит в сети.
- Частое употребление пищи перед компьютером.

Можно наблюдать и некоторые физические отклонения, страдающего компьютерной зависимостью: нарушение зрения, снижение иммунитета, головные боли, повышенная утомляемость, бессонница, боли в спине, туннельный синдром (боли в запястье).

Лечение компьютерной зависимости – сложная проблема, которая требует согласованной работы специалистов различных областей медицины и родителей.

Советы

по предотвращению развития компьютерной зависимости у подростков.

Так как первопричиной ухода ребенка из реального мира является неудовлетворенность существующей действительностью, необходимо в первую очередь выяснить, что же побудило ребенка уйти «в компьютер».

- Неправильно критиковать ребенка, проводящего слишком много времени за компьютером.
- Можно попытаться вникнуть в суть игры, разделив интересы ребенка, это сблизит ребенка с родителями, увеличит степень доверия к ним.
- Рекомендуется ограничивать доступ детей к играм и фильмам, основанным на насилии.

- Придумайте полезную альтернативу Интернету. Это может быть увлекательное занятие, активный отдых, посещение спортивных секций и кружков, обычная прогулка с друзьями или родителями.
- Если вы видите у ребенка признаки компьютерной зависимости, не обостряйте ситуацию, отведите его к психотерапевту.

Рекомендации

по сохранению здоровья при работе детей за компьютером дома:

- Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50-70 см. Нельзя работать за компьютером в темноте.
- Если есть проблемы со зрением, то садиться за монитор можно только в очках.
- Необходимо постоянно снижать количество пыли в помещении посредством влажной уборки.
- Психическая нагрузка и стресс при потере информации. Компьютер требует сосредоточенности. Однако психическую нагрузку можно уменьшить (в работе следует делать перерывы).

Руководствуйтесь рекомендациями педиатров:

До 7 лет врачи не рекомендуют допускать детей к компьютеру/Интернету.

7-10 лет время за компьютером рекомендовано ограничить 30 мин. в день.

10-12 лет до 1 часа за компьютером.

старше 12 лет — не более 1,5 часов с обязательными перерывами.

Помните, что злоупотребление компьютером рискованно для физического здоровья и может вызвать у ребенка ухудшение зрения, гиподинамию, подверженность аллергиям и даже сердечнососудистые заболевания. Учитывая эти факторы вредоносного влияния компьютера на организм человека, родители могут помочь организовать ребенку дома наиболее безопасную среду при взаимодействии с компьютером.

Помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас.