

# Рекомендации родителям по профилактике компьютерной зависимости



## *Живите с ребенком ВМЕСТЕ!*

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если отец разрешает сыну играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.

2. Ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер – не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три – в выходной. Обязательно с перерывами.

3. Предложить другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Желательно, чтобы в списке были совместные занятия (походы в кино, на природу, игра в шахматы и т.д.)

4. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов

## *Живите с ребенком ВМЕСТЕ!*

5. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающим играм. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм, показывать, что это очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что игра не заменит общение

6. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологам, в специализированные центры



7. Использовать компьютер как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры и т.д.)

## ***Несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших детей:***

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернета.
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством.
3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании онлайн-игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
4. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы отца или матери и т.д.
5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками.

## *Несколько рекомендаций, с помощью которых посещение Интернета может стать менее опасным для ваших детей:*

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернете. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни.

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

9. Не забывайте контролировать детей в Интернете с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

## *Как научить детей отличать правду от лжи в Интернете?*

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернета материалам, ведь опубликовать информацию в Интернете может абсолютно любой человек. Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт, и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернете.

### *Как это объяснить ребенку?*

- Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже до-школьники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду ото лжи.
- Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.
- Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернете информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от его детских проблем.

- Научите ребенка пользоваться поиском в Интернете. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска

- Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда. Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

## *Семейное соглашение о работе в Интернете*

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернета. Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи. Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

- какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;
- сколько времени дети могут проводить в Интернете;
- что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернета;
- как защитить личные данные;

- как следить за безопасностью;
- как вести себя вежливо;
- как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

## *Семейное соглашение о работе в Интернете*

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться! Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение. Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

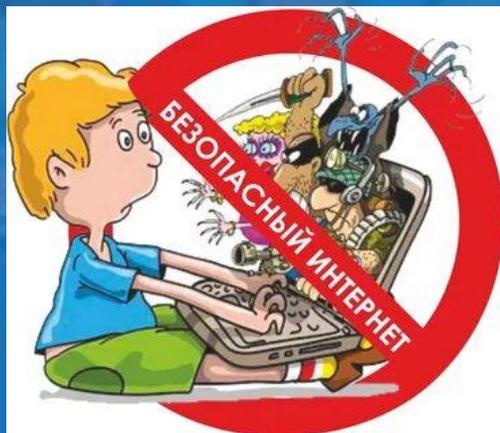
Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений.

При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

- Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый.
- Никогда не разговаривайте в Интернете с незнакомыми людьми.
- Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются.
- Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает.
- Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен.

## *Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?*

Не забывайте, что Интернет – это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и, кроме того, факт наличия такой болезни как интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать?



Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернете и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. И обязательно обратите внимание на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернете?

**ПОМНИТЕ О НАШИХ СОВЕТАХ**

**И ТОГДА ИНТЕРНЕТ СТАНЕТ ВАШИМ  
НАДЕЖНЫМ И ПОЛЕЗНЫМ ДРУГОМ**

