

Предупреждение компьютерной зависимости

Каждый шестой случай обращения к детскому психологу связан с компьютерной зависимостью, как мы можем оградить от этого своих детей? нетерпение и ожидание момента сесть за компьютер отсутствие контроля над временем желание увеличить время пребывания за компьютером появление раздражения, гнева, апатии неспособность себя занять другими делами сухость глаз отсутствие аппетита неряшливость нарушение сна нарушение осанки головные боли желание есть, не отходя от компьютера Контроль - первый шаг к успеху. Строго определите время пребывания ребенка за компьютером и точно придерживайтесь этих рамок Подберите для ребенка увлекательное хобби или занятие для того, чтобы попробовать переключить его интересы на другой вид деятельности. Не оставляйте без внимания успехи своих детей вне виртуальной жизни. Проводите с ребенком больше времени, больше разговаривайте с ребенком, гуляйте, не ленитесь играть с ним, ведь никакой, даже самый «крутой» компьютер не заменит живого теплого общения с мамой или с папой.

БЕЗОПАСНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ.

Основной совет - поделитесь с ребенком своими знаниями и опытом, и тогда Интернет для него станет безопасным миром, наполненным интересными открытиями. Изучайте Интернет вместе с ребенком, и, может быть, Вы удивитесь, как много он уже знает!

1. Установите четкие правила пользования Интернетом для своего ребенка. Установите несколько четких и жестких правил для ребенка, чтобы контролировать расписание, время подключения и способ использования им Интернета. Убедитесь, что установленные правила выполняются. Особенно важно контролировать выход ребенка в Интернет в ночное время.
2. Ребенок должен понять, что его виртуальный собеседник может выдавать себя за другого. Отсутствием возможности видеть и слышать других пользователей легко воспользоваться. И 10-летний друг Вашего ребенка по чату в реальности может оказаться злоумышленником. Поэтому запретите ребенку назначать встречи с виртуальными знакомыми.
3. Не разрешайте ребенку предоставлять личную информацию через Интернет. Ребенку нужно знать, что нельзя через Интернет давать сведения о своем имени, возрасте, номере телефона, номере школы или домашнем адресе, и т.д. Убедитесь, что у него нет доступа к номеру кредитной карты или банковским данным. Научите ребенка использовать прозвища (ники) при общении через Интернет: анонимность - отличный способ защиты. Не выкладывайте фотографии ребенка на веб-страницах или публичных форумах.
4. Оградите ребенка от ненадлежащего веб-содержимого. Научите его, как следует поступать при столкновении с подозрительным материалом, расскажите, что не нужно нажимать на ссылки в электронных

сообщениях от неизвестных источников, открывать различные вложения. Такие ссылки могут вести на нежелательные сайты, или содержать вирусы, которые заразят Ваш компьютер. Удаляйте с Вашего компьютера следы информации, которую нежелательно обнаружить Вашему ребенку (журнал событий браузера, электронные сообщения, документы и т.д.).

5. Установите на компьютер антивирусную программу. Хороший антивирус - союзник в защите Вашего ребенка от опасностей Интернета.

6. Следите за социальными сетями. Сегодня чуть ли не каждый маленький человечек, умеющий включать компьютер, уже имеет страничку в социальной сети. Будь то «Одноклассники», «ВКонтакте» или другие сервисы, предполагающие открытость данных. Ребенок должен четко знать, что частная жизнь должна оставаться частной. Например, в настройках «ВКонтакте» выберите вместе с ребенком режим приватности «Только друзья», и никакой злоумышленник не сможет просматривать информацию на страничке вашего ребенка.

7. Прогуляйтесь по интернету вместе. Для того, чтобы ребенок понял, что такое хорошо и что такое плохо, недостаточно одних слов. Зайдите на несколько популярных сайтов, в социальные сети, в блогосферу. Покажите, как там все устроено, чего надо избегать и т. д. Ребенок должен понимать, что Интернет - это виртуальный мир, где у каждого человека есть свое лицо и репутация, которую, как и в обычной жизни, нужно оберегать.

Ещё несколько советов родителям:

- 1. Поставьте компьютер на видное место.**
- 2. Подключите безопасный поиск в режиме строгой фильтрации.**
- 3. Убедите ребенка закрыть социальный профиль для посторонних.**
- 4. Объясните, что никому нельзя сообщать пароль к своим страницам.**
- 5. Запретите встречаться с малознакомыми онлайн- друзьями в реальной жизни.**
- 6. Объясните ребенку, что нельзя писать в Интернете то, что нельзя сказать человеку в лицо.**
- 7. Научите ребенка критически относиться к информации, найденной в Сети. Не все, что опубликовано в Интернете - правда.**

Не допустим компьютерной зависимости!

Сейчас, когда компьютер есть почти в каждом доме, да и не один, очень важно родителям

контролировать время проведения ребенком за ним и степень привязанности. Иначе это

может перерасти в компьютерную зависимость.

Игра для детей естественна, поэтому многие мамы и папы сами предлагают ребенку

компьютерные игры, освобождая для себя немного свободного времени. Бить тревогу

родители начинают, когда видят, что их ребенок не хочет ни гулять, ни учить уроки, а хочет только часами сидеть за компьютером. Ради возможности поиграть он готов выполнить всю домашнюю работу. Но замкнувшись на виртуальной реальности, ребенок лишается живого общения. И дети, сталкиваясь с окружающей их реальной жизнью, часто страдают: им тяжело нормально общаться, находить общий язык с другими детьми.

Предлагаем несколько советов:

1. До трех лет никакого компьютера!
2. Не старайтесь приучать детей к компьютеру. Находите время на совместные занятия и игры.
3. До 6 лет находитесь рядом с играющим ребенком, чтобы можно было прокомментировать его действия и действия героев.
4. До 9 лет никакого Интернета! Вы не сможете проконтролировать все сайты и ту рекламу или ссылки, которые размещаются даже на самых безобидных интернет-ресурсах.
5. До 12 лет никаких социальных сетей! Виртуальное общение вторично. Восприятие себя как личности и своего аккаунта - совершенно разные вещи. У ребенка не должно одно понятие подменяться другим.
6. Находиться у компьютера детям рекомендуется не больше часа. А в течение дня не больше полутора часов. Чередование умственной работы с активным отдыхом – это лучшее решение.