

Мы сколько угодно можем рассуждать о том, вредны ли компьютеры для ребенка и как Интернет влияет на его психику. Но это не изменит очевидного факта: дети давно освоились в Сети и разбираются в компьютерах лучше, чем мы сами. Хотим мы этого или нет, но наши дети будут пользоваться компьютерами, ведь все самое интересное и модное давно переместилось с экранов телевизоров в Интернет. Именно здесь они находят самую новую музыку, скачивают самое модное кино, обновляют программное обеспечение.

А главное, именно здесь происходит общение – в чатах и форумах, на страничках социальных сетей знакомятся, находят друзей и единомышленников, влюбляются и делятся самым сокровенным – тем, что по каким-то причинам нельзя обсудить с родителями или друзьями.

С одной стороны, Интернет таит в себе огромные возможности для подростка. Но, с другой стороны, Интернет – это и множество опасностей: от банального плагиата и виртуальных хулиганов, которые оскорбляют пользователей чатов, прячась за псевдонимами, до вполне реальных преступников и педофилов.

Поэтому очень важно объяснить детям **базовые правила безопасности в Сети**, а затем тщательно следить за их соблюдением.

1. Установите компьютер на видном месте. Если монитор находится на виду, риск того,

что школьник будет посещать запрещенные сайты, гораздо ниже.
2. Заключите соглашение. Договоритесь, сколько времени ребенок может проводить у компьютера, какие сайты можно посещать. Можно записать все пункты и повесить на стену, оговорив штрафы за нарушение.
3. Научите детей не выдавать личную информацию. Если ребенок пользуется чатами и форумами, объясните, что нельзя сообщать виртуальным знакомым свое настоящее имя и фамилию, адрес, а также имена друзей.
4. Запрещайте личные встречи. Лучше всего запретить ребенку общаться в Сети с теми, кого он не встречал лично – в школе, во дворе, на даче. Но если виртуальные знакомые все-таки появляются, с ними нельзя встречаться без разрешения родителей.
5. Разговаривайте с ребенком. Расспрашивайте о друзьях в Интернете и о том, чем они занимаются, как если бы вы говорили о реальных людях.
6. Будьте в курсе. Важно знать, какими сайтами пользуются дети. Предпочтительнее сайты, где есть модераторы, которые следят за порядком. На многих чатах и форумах есть возможность общаться в приватном режиме. Настаивайте на том, чтобы ребенок не общался в привате с незнакомыми людьми.
7. Поставьте жесткое условие: чтобы скачать что-либо из Интернета (музыка, фильм или новая игра), ребенок каждый раз должен получить ваше разрешение.
8. Приучите ребенка делиться опасениями. Если кто-то оскорбляет ребенка в Сети или угрожает ему, обязательно нужно сообщить родителям.
9. Не забудьте правила хорошего тона. Поговорите с ребенком о вежливости в Сети. Нельзя оскорблять или высмеивать людей в форумах и чатах.
10. Играйте вместе. Если ребенок пользуется сетевыми играми, то самый верный способ его обезопасить – играть вместе с родителями, особенно на первых порах.
11. Обращайте внимание на детали фотографий. Объясните ребенку, что по фотографиям можно получить сведения о человеке. Нельзя размещать в Интернете фотографии с легко узнаваемыми деталями – номерами домов, названиями улиц, номерами машин, названием школы.
12. Обратите внимание ребенка на то, что информация в Интернете доступна для всех. То, что он опубликует в своем блоге или на своей страничке в социальной сети, могут прочитать одноклассники, учителя, родители друзей, поэтому нужно быть осторожным и не писать ничего такого, что может скомпрометировать автора.
13. Установите фильтры. Существует множество программ, которые позволяют блокировать нежелательный материал. Поговорите с представителем интернет-провайдера, чтобы выбрать оптимальный вариант.
14. Контролируйте выполнение правил. Даже если ваш ребенок –достаточно опытный пользователь, регулярно контролируйте, выполняет ли он правила вашего договора.

ЧТО ДОЛЖНО НАСТОРАЖИВАТЬ

Как определить, что ребенок не просто любит играть в компьютерные игры или общаться в Интернете, а зависим от этого? Пап и мам должны насторожить следующие

симптомы:

1. Нарушение общения с родственниками и друзьями. Ребенок перестает ходить гулять во двор, не приглашает домой одноклассников. Он больше не изъявляет желания рассказать вам о своих делах. На ваши предложения сходить в кино, покататься на коньках сын или дочка отвечают отказом. Все свободное время теперь поглощает компьютер.
2. Потеря интереса ко всем остальным занятиям. Раньше ребенок неплохо учился. Теперь не выполняет домашние задания. Заставить невозможно, а плохие оценки его не трогают. Еще совсем недавно ребенок был первым помощником папе или маме. Сегодня не уговоришь даже чуть-чуть помочь. Если ребенок посещал какую-то секцию, то бросает.
3. Ребенок начинает обманывать. Уверяет родителей, что занимался уроками, гулял, хотя на самом деле весь день просидел за компьютером. Скрывает плохие оценки, полученные в школе, чтобы избежать упреков.
4. Нарушается режим питания. У ребенка ухудшается аппетит. Дома без контроля родителей заядлый компьютерщик поесть забывает. А если ест, то, сидя у компьютера, и что-нибудь крайне неполезное (чипсы, сухарики, шоколадные батончики).
5. Появляются нарушения сна. Оторвать ребенка от компьютера и уложить в постель без скандала невозможно. Он плохо засыпает, спит беспокойно, ему снятся кошмары.
6. Психическое истощение. У ребенка появляются частые головные боли, он быстро устает. Ухудшаются внимание и память. Он нервный, легковозбудимый.
7. Как правило, родители начинают принимать меры только тогда, когда все эти проявления предстают перед ними во всей красе. Наиболее типичная реакция — запретить ребенку играть, ликвидировать домашний компьютер.

Как избежать подобных проблем? Совет один: будьте близки со своими детьми, будьте в курсе того, что их волнует и тревожит. И учите ребенка решать проблемы реального мира, а не убегать от них в мир виртуальный.

Памятка по предотвращению кибербуллинга

Объясните детям, что при общении в Интернете они должны быть дружелюбными с другими пользователями. Ни в коем случае не стоит писать резкие и оскорбительные слова - читать грубости так же неприятно, как и слышать.
Научите детей правильно реагировать на обидные слова или действия других пользователей. Не стоит общаться с агрессором и пытаться ответить ему тем же. Возможно, стоит вообще покинуть данный ресурс и удалить оттуда свою личную

информацию, если не получается решить проблему мирным путем. Лучший способ испортить хулигану его выходку – отвечать ему полным игнорированием.
Если у вас есть информация, что кто-то из друзей или знакомых вашего ребенка подвергается кибербуллингу, то сообщите об этом классному руководителю или школьному психологу – необходимо принять меры по защите ребенка.
Объясните детям, что личная информация, которую они выкладывают в Интернете (домашний адрес, номер мобильного или домашнего телефона, адрес электронной почты, личные фотографии) может быть использована агрессорами против них.
Помогите ребенку найти выход из ситуации – практически на всех форумах и сайтах есть возможность заблокировать обидчика, написать жалобу модератору или администрации сайта, потребовать удаление странички.
Поддерживайте доверительные отношения с вашим ребенком, чтобы вовремя заметить, если в его адрес начнет поступать агрессия или угрозы. Наблюдайте за его настроением во время и после общения с кем-либо в Интернете. Специалисты выделяют характерные черты, типичные для жертв буллинга. Они часто бывают пугливы, чувствительны, замкнуты и застенчивы; тревожны, не уверены в себе, несчастны; склонны к депрессии и чаще своих ровесников думают о самоубийстве; не имеют ни одного близкого друга.
Сохраняйте спокойствие – вы можете еще больше напугать ребенка своей бурной реакцией на то, что он вам рассказал и показал. Главной задачей является эмоциональная поддержка ребенка. Нужно дать ему уверенность в том, что проблему можно преодолеть. Никогда не наказывайте и не ограничивайте действия ребенка в ответ на его признание.

Убедитесь, что оскорбления (буллинг) из сети не перешли в реальную жизнь.

Если поступающие угрозы являются достаточно серьезными, касаются жизни или здоровья ребенка, а также членов вашей семьи, то вы имеете право на защиту со стороны правоохранительных органов, а действия обидчиков могут попадать под статьи действия уголовного и административного кодексов о правонарушениях.