***Ваш ребенок много времени проводит в интернете и это Вас беспокоит?***

***Тогда эта памятка для Вас!***



**Памятка для заботливых родителей**

В современном мире, где действительность разделена на 2 плоскости: виртуальную и реальную, возможность столкнуться с рисками значительно возрастает, т.к. часть из них присутствует в реальной действительности, а часть обнаруживается в виртуальной. Часто родители информируют детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать детям и в виртуальном пространстве. Информационная безопасность ребенка на сегодняшний день является такой же важной и актуальной темой и обязанностью родителя, которую необходимо выполнять по отношению к своему ребенку, как и соблюдение дорожной безопасности, сохранение ценности здоровья, соблюдение правил и законов и т.д.

***Какие риски подстерегают детей за светящимся экраном? ***

чрезмерная увлеченность Интернет пользованием, компьютерными играми, «серфингом», онлайн-казино;

ребенок может быть вовлечен в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;

ребенок может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;

он может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях;

возможно его попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред его неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию.

**Как защитить ребенка от интернет-рисков?**

Для того чтобы помочь ребенку справиться с Интернет-рисками родителям необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является участие родителей в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «он-лайн мир» ребенка. Зачастую, родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочитать нотации или грубо пресечь попытки использования Интернета ребенком. Такое родительское поведение усугубляет желание ребенка углубиться в свою увлеченность, где «родитель ничего не понимает». Нежелание родителя понимать причины, подталкивающие ребенка к чрезмерному пользованию Интернетом, воспринимается ребенком как нежелание родителя вести диалог с ним, отказ от общения, отказ понимать его. При этом ребенок чувствует себя непонятым своим родителем, думает, что родитель не хочет, не желает, не может общаться с ним. Нередко такие мысли сопровождаются чувствами печали, одиночества, досады, от которых ребенок спасается, снова погружаясь в приятный и понятный виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

***Что делать нельзя:***

 Вешать ярлыки на ребенка (например, фраза "Да ты болен!")

 Обвинять и стыдить ребенка (например, фразы "Ты тратишь свою жизнь понапрасну!", «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл и т.д.)

 Придираться и «пилить» ребенка

 Ругать

 Угрожать ребенку

 Требовать от ребенка поспешных изменений

 Сравнить ребенка с другими детьми (например, фразы: «Посмотри на своего соседа, он не сидит сутками за компьютером!», «А вот твоя одноклассница все успевает, потому что не играет в компьютерные игры!» и т.д.)

**Избегайте осуждающих комментариев в таких сферах как:**

 Современные технологии и Интернет

 Игры и их производители

 Интернет-серверы

 Друзья ребенка и другие дети

 Родители друзей ребенка

 Школа

 Гены

***Что делать нужно:***

 Наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом

 Постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят

 Поставьте себя на их место

 Искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;

**Понять:**

 Что им нравится в играх?

 Какие приложения и технологии используются для этого? Какие игры сейчас современны?

 Как играть в эти игры?

 Сколько времени дети проводят, играя в эти игры?

 Когда они играют в игры?

 Где они играют?

 С кем они играют?

**Найдите ответы на следующие вопросы:**

 Каким образом Интернет и онлайн-игры служат моему ребенку?

*Дают ему чувство заботы о нем, свободы, принадлежности, цели и т. д.*

 Что ему/ ей нравится в виртуальном пространстве и играх?

*Мастерство, дружба, структура, сообщество, проблемы, конкуренция и т. д.*

 Чем в эмоциональном и психологическом плане привлекательно общение в виртуальном пространстве и игры для него /нее?

*Сообщество, отношения, чувство волнения и радости и т. д.*

 Чего он / она может пытаться избегать в мире реальном?

*В собственном мире (например, проблемы со школой, семьей, друзьями, образом тела, отношениями)*

*В эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка)*

*В духовном мире (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия)*

 Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

**Принимать во внимание возрастные особенности Вашего ребенка:**

 Потребности ребенка зависят от возраста

 Как правило, молодые люди исследуют, кем они являются, когда они находятся в поисках своей Личности

**Возрастные потребности ребенка:**

 Развитие дружеские отношений, связей

 Установление границ для себя, других, ситуации

 Бросать вызов авторитетам

 Сохранение безопасности, контроля и автономности

 Развитие сексуальной идентичности

 Важное значение имеет самооценка. Как меня воспринимают, любят, уважают?

**В разном возрасте они могут спросить:**

 Кто я?

 Кем я не являюсь?

 Кем я могу стать?

 Каковы пределы, границы?

 Что является правильным и справедливым?

**Способы поговорить с вашим ребенком: **

 Проявлять искреннее любопытство и интерес к их онлайн-жизни;

 Присоединитесь к ним в их интересах

 Не принижайте их виртуальную жизнь (она так же реальна для них, как и их «настоящая» жизнь)

 Не уменьшайте важность Интернета и других передовых технологий. Это современный мир, в котором они растут, он не плохой и не хороший, он существует, и его не избежать.

 Не запрещайте Интернет (если это вообще возможно)

 Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.

 Предлагайте оффлайновые действия, которые могут быть интересны в дополнение к (а не вместо) онлайн-деятельности.

**Присоединяйтесь к своему ребенку:**

 Попросите его/ее показать Вам, что ему/ей нравится в Интернете.

 Проявляйте уважение к их интересам;

 Просите, чтобы они показали Вам, как это работает

 Если Вы готовы, играйте онлайн со своим ребенком. Пусть он/она научат Вас.

**Примечание.** Это может показаться отталкивающим, или склоняющим к Интернет-зависимости, но это также может быть каналом для начала диалога с ребенком. Ведь Вы как взрослый можете установить время для игры, можете объяснять все опасности и трудности, поджидающие играющего в интернете, а, значит, можете контролировать и учить этому ребенка!

**Изучите и поймите игры, в которые играет Ваш ребенок:**

 Узнайте игру, чтобы Вы понимали временные параметры и взаимоотношений в игре

 Осознать: для планирования 1 онлайн-акта может потребоваться 2-3 часа, а для самого действия еще 1-2 часа

 Совместно установите лимиты времени и дня

 Дети могут заранее спланировать даты и время игр

 Смотрите или играйте со своими детьми

 Не используйте игру в качестве вознаграждения за «хорошее поведение»,

**Моделируйте и учите:**

 Соблюдать умеренность и баланс

 Как корректировать дисбаланс

Обучать детей 12+ навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома

**Узнайте, что доступно и сами предлагайте игры:**

Существуют тысячи обучающих игр по сотням тем.

• История, математика

• Чтение, письмо

• География, биология, химия

• Природа, океанография

• Как начать и запустить бизнес

• Как инвестировать деньги

• Как строить и ремонтировать автомобили, мопеды, мотоциклы

• Альпинизм, подводное плавание, серфинг, лыжи

• Как играть в футбол, баскетбол, хоккей

• Исследование робототехники и искусственного интеллекта

**Изучите рейтинги и характеристики игр:**

Онлайн-игры имеют такие же рейтинги, как и фильмы и телевизионные шоу. Просто зайдите на сайт авторитетных источников, и введите названия игр, в которые играет Ваш ребенок, чтобы узнать рейтинг и подходит ли он возрасту Вашего ребенка.

***Желаем успехов!***