



1. Помните, что предупредить легче, чем лечить! Поэтому будьте внимательны, постарайтесь вовремя заметить и предупредить появление Интернет - зависимости.

2. Разговаривайте с ребенком, как со взрослым человеком, и прежде чем выносить какие-либо вердикты или что-то запрещать, выслушайте внимательно, что он думает по данному вопросу. «Запретный плод – сладок!», поэтому Ваш категорический запрет, вызовет желание ему сопротивляться.

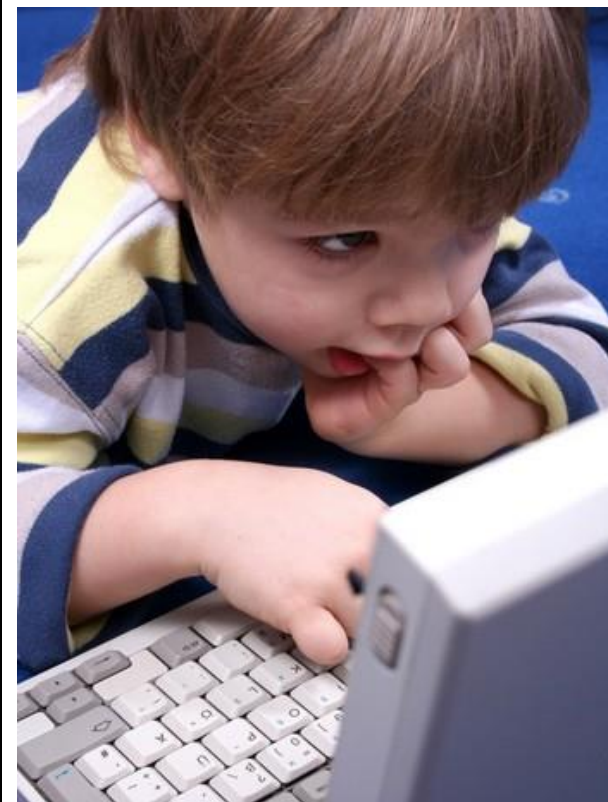
3. Используйте интересы ребенка с целью его обучения и развития (курсы программирования и компьютерной графики).

4. Чем разнообразнее и шире будут интересы вашего ребенка, тем меньше вероятность у него стать Интернет - зависимым. Его интересы не обязательно должны совпадать с Вашими, позвольте ему иметь собственный мир и увлечения, поддерживайте любые его


В выходные уделяйте больше внимания ребенку, сходите в парк, пообедайте в кафе и т.п. Придумайте какое-нибудь общесемейное хобби, ведь интересное общение – лучшая профилактика любой формы зависимости.

6. Всегда ищите возможность подчеркнуть полноту жизненных проявлений в реальности и односторонность переживаний в режиме on-line.

И, наконец, **любите Ваших детей,**
любите не за что-то, а просто потому, что они **Ваши дети!**



Рекомендации для родителей

<p>творческие начинания (спорт, музыка, живопись, танцы и т.п.).</p> <p>5. Наладьте с ребенком доверительные отношения, отсутствие понимания и доверия в семье - повод и основание для ухода в виртуальный мир.</p>		<p align="center">по профилактике Интернет-зависимости у подростков</p>
 <p>В настоящее время очень сложно представить жизнь современного человека без компьютера, это техническое средство есть практически в каждой семье и практически все они подключены к глобальной сети Интернет. <i>Дети с самого раннего детства начинают использовать персональный компьютер, довольно быстро становясь продвинутыми пользователями. Изначально большинство детей использует свои ноутбуки и стационарные ПК для того, чтобы играть в компьютерные игры, которые зачастую становятся неотъемлемой частью жизни детей, и даже некоторым образом влияют на процесс воспитания и для общения в сети.</i></p> <p>Компьютер начинает выполнять не только</p>	<p>резкий отказ от Интернета вызывает у них эмоциональное возбуждение и тревогу. Некоторые психиатры сравнили эту зависимость с чрезмерным увлечением азартными играми. Причем, некоторые из них под «компьютерной зависимостью» понимают патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером и говорят о наличии родственной зависимости: Интернет – зависимость и игромании, которые так или иначе связаны с проведением длительного времени за компьютером.</p> <p align="center">В результате</p>	<p>В большей степени зависимыми от компьютера становятся дети и подростки, <i>имеющие нестабильные и конфликтные семейные или школьные отношения, не приверженные никаким серьезным увлечениям.</i> Именно они находят в виртуальном мире отдушину и считают свое пребывание в сети или успехи в компьютерной игре достаточными для самоутверждения и для улучшения своего состояния.</p> <p align="center">Согласно последним исследованиям опасными сигналами, (предвестниками Интернет-зависимости) являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; - предвкушение следующего сеанса он-лайн;

развлекательную, но и образовательную функцию, ведь с помощью него можно также читать книги, слушать музыку, смотреть кино и делать множество других интересных вещей. Но кроме положительного влияния компьютер оказывает и разрушительное влияние психику и здоровье ребят.

С развитием популярности сети Интернет некоторые подростки стали настолько увлекаться



«виртуальным пространством», что проводят до 18 часов в день за компьютером,

экспериментальных исследований специалисты выделили четыре основных типа Интернет – зависимости:

1. *Навязчивый веб-серфинг* — бесконечные путешествия по [Всемирной паутине](#), поиск [информации](#).

2. *Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам* — большие объёмы переписки, постоянное участие в [чатах](#), [веб-форумах](#), избыточность знакомых и друзей в Сети.

3. *Игровая зависимость* — навязчивое увлечение [компьютерными играми по сети](#).

4. *Навязчивая финансовая потребность* — игра по сети в [азартные игры](#), ненужные покупки в [интернет-магазинах](#) или постоянные участия в [интернет-аукционах](#).

- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.



Что делать если ребенок много времени проводит за компьютером?

	Основную группу риска для развития компьютерной зависимости составляют подростки в возрасте от 10 до 18 лет.	
--	---	--

«БЕЗОПАСНЫЙ ИНТЕРНЕТ» - РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Бурное развитие компьютерных технологий и широкое распространение сети Интернет открывает перед людьми большие возможности для общения и саморазвития. Мы понимаем, что Интернет – это не только кладезь возможностей, но и источник угроз. Сегодня количество пользователей российской сети Интернет составляет десятки миллионов людей, и немалая часть из них – дети, которые могут не знать об опасностях мировой паутины.

Мы хотим сделать Интернет максимально безопасным для подрастающих поколений. Эта цель осуществима, если государство, представители бизнеса, правоохранительные органы и общественность объединят усилия, а родители осознают свое главенство в обеспечении безопасности детей.

Данные рекомендации – практическая информация для родителей, которая поможет предупредить угрозы и сделать работу детей в Интернете полезной.

Правило 1. Внимательно относитесь к действиям ваших детей в «мировой паутине» :

- Не отправляйте детей в «свободное плавание» по Интернету. Старайтесь активно участвовать в общении ребенка с Интернетом, особенно на этапе освоения.
- Беседуйте с ребенком о том, что нового для себя он узнает с помощью Интернета, рассказывайте, как вовремя предупредить угрозы.

Правило 2. Информировать ребенка о возможностях и опасностях, которые несет в себе сеть:

- Объясните ребенку, что в Интернете как в жизни встречаются и «хорошие», и «плохие» люди. Объясните, что если ребенок столкнулся с негативом или насилием со стороны другого пользователя Интернета, ему нужно сообщить об этом близким людям.
- Объясните ребенку, что размещать свои личные данные (адрес, телефон, место учебы) в социальных сетях и других открытых источниках нежелательно и даже опасно.
- 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 Интернета, особенно путём отправки sms, – во избежание потери денег.
- Сформируйте список полезных, интересных, безопасных ресурсов, которыми может пользоваться ваш ребенок, и посоветуйте их использовать.
- Объясните, что нежелательно переходить по ссылкам в Интернете. Доказано, что за шесть кликов можно перейти от «белого» сайта к «чёрному».
- Научите ребенка самостоятельно вносить адрес в адресную строку браузера. Это позволит избежать сайтов-клонов.

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.
- Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривал ваш ребенок. Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ребенок.
- Пользуйтесь программами семейной безопасности, которые позволяют полностью перекрыть доступ в Интернет или установить веб-фильтры, а также проверить, на какие сайты заходит ребенок, какие программы использует, сколько времени проводит в сети.
- Если ваш ребенок – учащийся младших классов и часто остается дома один, ограничьте ему время пребывания в Интернете.
- Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов 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.

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.
- Знакомьте всех членов вашей семьи с базовыми принципами безопасной работы на компьютере и в Интернете.
- Учитесь у ребенка! Дети XXI века нередко продвинутое родителей в вопросах компьютера и Интернета. В форме игры попросите ребенка показать свои возможности и научить вас незнакомым действиям.

Правило 5. 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.
- Будьте внимательны к переменам в поведении ребенка Раздражительность, рассеянность, замкнутость, потеря интереса к любимым

занятиям, ложь о количестве времени, которое ребенок проводит в сети, частое употребление пищи перед компьютером – все это может быть признаками зависимости от Интернета.

- Придумайте полезную альтернативу Интернету. Это может быть увлекательное занятие, активный отдых, посещение спортивных секций и кружков, обычная прогулка с друзьями или родителями.
- Старайтесь распознать зависимость как можно раньше и при необходимости обратиться к специалисту.

Правило 6. 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 сердечно сосудистые заболевания.

Полезные для ознакомления ресурсы

- <http://www.microsoft.com/eesti/haridus/veebivend/koomiksid/rus/html/etusivu.htm>
- <http://www.wiki.vladimir.i-edu.ru/index.php>

Способы фильтрации

- <http://www.ligainternet.ru/filtruyushchii-soft>
- <https://www.skydns.ru/>
- <http://www.netpolice.ru/filters/?sid=>
- <http://internet-filter.ru/>
- <http://www.icensor.ru/>