

Чтобы помочь своим детям, родители должны:

1. Попросить научить ваших детей пользоваться в Интернете различными приложениями, которыми вы не пользовались ранее.
2. Помочь своим детям понять, что они не должны предоставлять никому информацию о себе в интернете (номер мобильного телефона, домашний адрес, название/номер школы, а также показывать фотографии свои и семьи). Ведь любой человек в интернете может это увидеть.
3. Если ваш ребенок получает спам (нежелательную электронную почту), напомните ему, чтобы он не верил написанному в письмах и ни в коем случае не отвечал на них.
4. Объяснить детям, что нельзя открывать файлы, присланные от неизвестных вам людей. Эти файлы могут содержать вирусы или фото/видео с «агрессивным» содержанием.
5. Помочь ребенку понять, что некоторые люди в интернете могут говорить неправду и быть не теми, за кого себя выдают. Дети никогда не должны встречаться с сетевыми друзьями в реальной жизни самостоятельно без взрослых.
6. Постоянно общаться со своими детьми. Никогда не поздно рассказать ребенку, как правильно поступать и реагировать на действия других людей в интернете.
7. Научить своих детей, как реагировать в случае, если их кто-то обидел или они получили/натолкнулись на агрессивный контент в интернете, так же расскажите, куда в подобном случае они могут обратиться.
8. Убедитесь, что на компьютерах установлены и правильно настроены средства фильтрации.

Помните!

Эти простые меры, а также доверительные беседы с детьми о том, каких правил им следует придерживаться при использовании интернета, позволят вам чувствовать себя спокойно, отпуская ребенка в познавательное и безопасное путешествие по сети Интернет.

Советы по достижению равновесия между временем, проводимым в интернете и вне его:

1. *Следите за симптомами проявления интернет-зависимости.* Спросите себя: оказывает ли времяпрепровождение в Сети влияние на школьные успехи ребенка, его здоровье и отношения с семьей и друзьями? Выясните, сколько времени ваш ребенок проводит в интернете.
2. *Обратитесь за помощью.* Если у вашего ребенка проявляются серьезные признаки интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом. Навязчивое использование интернета может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.
3. *Не запрещайте интернет.* Для большинства детей он является важной частью их общественной жизни. Вместо этого установите *внутрисемейные правила использования интернета*. В них можно включить следующие ограничения: количество времени, которое ежедневно проводит в интернете ребенок; запрет на Сеть до выполнения домашней работы; ограничение на посещение чатов или просмотр материалов «для взрослых».
4. *Держите компьютер в открытом помещении.* Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка.
5. *Поддерживайте равновесие.* Пусть ребенок почаще играет с другими детьми на свежем воздухе.
6. *Помогайте ребенку участвовать в общении вне интернета.* Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, почему бы не рассмотреть возможность специального тренинга? Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей или литературный кружок.
7. *Контролируйте своих детей.* Ознакомьтесь с программами, которые ограничивают использование интернета и осуществляют контроль над посещаемыми сайтами. Однако помните, что сообразительный ребенок, если постарается, может и отключить эту службу. Поэтому ваша конечная цель – развитие у детей самоконтроля, дисциплины и ответственности.
8. *Предложите альтернативы.* Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайн-овыми развлечениями, попробуйте предложить им автономный аналог одной из их любимых игр. Например, если ваш ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.

Самое главное в управлении безопасностью детей в Интернете – это доверительное живое общение с ребенком!!!