

## Интернет-зависимость и как с ней бороться

Риску стать интернет-зависимым более всего подвержены дети, у которых не складываются отношения со сверстниками и родителями, которые пытаются найти замену живому общению в виртуальных играх и чатах.

Поэтому, в разговоре с ребенком важно не противопоставлять интернет реальной жизни, а показать, как они могут дополнять друг друга! Ваш ребенок безмерно увлечен играми-стрелялками? Отлично, предложите ему стать сильным героем не только на экране мобильного телефона или монитора, а на самом деле заняться спортом, научиться приемам самообороны. Сходите вместе в спортзал, найдите подходящую спортивную секцию.

**Важно правильно использовать присущую каждому ребенку черту — любопытство!**

**Хорошо зная своих детей, мы обязательно найдете в окружающем мире вещи, которые его обязательно заинтересуют, и в этом поиске нам опять-таки сможет помочь интернет**

Интернет может быть прекрасным местом как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, с которыми должен согласиться и ваш ребенок.

Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным.

У детей разных возрастов отличаются интересы, понимание окружающего мира и реакция на различные события. Очень важно понять, в каком виде и объеме необходим интернет детям в том или ином возрасте.

Ребенку до 7 лет интересно и даже необходимо играть, особенно — в развивающие и сюжетно-ролевые игры.

Что бы ни предпочитал ребенок — виртуальные игры или игры с родителями и другими детьми, — все будет полезно для его развития, разумеется, если соблюдать ограничения по времени. Иначе виртуальные игры могут быстро стать для малыша смыслом жизни, а реального общения ребенок будет избегать. Отводите на виртуальные игры полчаса в день, а на игры со сверстниками — 3-4 часа.

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад № 393 г. Челябинска»

454071, г. Челябинск, ул. Комарова, 112-б,  
тел. 772-63-22, 772-63-28 e-mail: infosad393@yandex.ru,  
сайт: chebur393.nethous.ru

## Медиабезопасность — информация для родителей и детей



**Составил:** педагог-психолог  
Прокопьева Н.В.

Челябинск, 2019

## Десять фактов, которые нужно сообщить детям

1. **Поощряйте** детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.
2. **Научите** детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.
3. Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, **помогите** ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.
4. **Наставляйте** на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.
5. **Объясните** детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в Интернете, так и в реальной жизни.
6. **Научите** детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде - даже в виртуальном мире.



7. **Наставляйте**, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы - музыки, компьютерных игр и других программ - является кражей.
8. **Скажите** детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.
9. **Скажите** детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, - правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.
10. **Контролируйте** деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

## Правила для родителей

1. **Установите** в семье четкие правила пользования Интернетом.
2. **Научите** детей доверять своим инстинктам.
3. **Держите** личные сведения в секрете и приучите к этому своих детей.
4. **Используйте** программные продукты для обеспечения семейной безопасности.
5. **Уделите** внимание тому, чем дети занимаются в Интернете.
6. **Открыто поговорите** с детьми об опасностях Интернета, в том числе:
  - Интернет - преступниках;
  - Недопустимых сайтах, например экстремистского содержания;
  - Недопустимости вторжения в частную жизнь.

7. **Объясните** им, как их собственное поведение может снизить угрозу и обеспечить безопасность в Интернете.
8. **Позвольте** Вашим детям учить Вас.
9. **Убедите** их сообщать о любых неприятностях.
10. **Помогите** детям выбрать подходящие псевдонимы и адреса электронной почты.
11. **Попробуйте** чем-то увлечь вашего ребёнка, если он много говорит о «Контакте», своей «жизни» в нем, - сходите в музей, на выставку, в театр или кино. Настоящую жизнь Интернет не может заменить.
12. **Объясните** детям как, общаясь в Интернете, не доставлять неприятностей собеседникам и не иметь их самому.
13. **Избегайте** финансовых операций по беспроводным сетям.
14. **Поставьте** хороший фильтр - это самый простой способ защитить ребенка от опасных и вредных сайтов в Интернете.

Если вам позвонил родственник или знакомый и встревоженным голосом сообщает вам о том, что попал в беду, за что ему грозит как минимум возбуждение уголовного дела, и просит передать взятку сотруднику правоохранительных органов, готовому урегулировать вопрос, то следуйте простым рекомендациям:

- задайте своему родственнику пару вопросов, ответы на которые знаете только вы оба;
- если вы разговариваете с якобы представителем правоохранительных органов, узнайте, в какое отделение милиции доставлен ваш близкий, телефон этого отделения.