

*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 использованием, 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, прочесть 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<sup>1</sup>:*



- 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

---

<sup>1</sup> Источник: <http://www.zurinstitute.com/internetaddiction.html>

### *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 духовно (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.