

## КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА?

Эффективными мерами защиты являются интернет-воспитание, открытый диалог между родителями и детьми, а также надлежащий контроль.

### МЫ РЕКОМЕНДУЕМ:

1. Добиться у ребенка полного доверия и диалога по вопросам интернет безопасности. Объяснить, что Интернет является не надежным источником информации.
2. Совместно с ребенком оговорить правила работы с компьютером и гаджетами, установить временные ограничения, определить ресурсы, которые можно и нужно посещать. Объяснить, что Интернет, в первую очередь, является средством развития и обучения, и только второстепенно — развлечений и общения.
3. Ввести ограничения по использованию смартфонов и планшетов.
4. Запретить общение с неизвестными людьми. Эта мера должна восприниматься так же, как и запрет общения с незнакомыми на улице!
5. Прививать культуру поведения в IT-пространстве, постоянно осуществляя интернет-воспитание ребенка.
6. Надлежащим образом настроить компьютерную технику ребенка. Использовать контент-фильтры, затрудняющие посещение определенных видов ресурсов.
7. Контролировать деятельность ребенка с компьютером и гаджетами, в частности, при помощи средств родительского контроля. При этом, ребенку нужно объяснить, что Вы это делаете для того, чтобы предотвратить опасности.

P.S. Мы верим в то, что счастье и здоровье ребенка для большинства родителей, особенно тех, кто сейчас это читает - главный приоритет.

Мы верим в то, что профилактика - лучшее лечение. Потому просим Вас, забудьте о гордости и умных книжках и вспомните, как категоричен мир, когда ты подросток. И как болезненна в этом возрасте боль. Примите это состояние вместе с ребенком и научитесь видеть за деревьями лес.

## IPЛТРА «МИХАЙ ГРЕКУ»

### **ИНФОРМАЦИОННЫЙ БУКЛЕТ В ПОМОЩЬ РОДИТЕЛЮ**

# «БЕЗОПАСНОСТЬ ДЕТЕЙ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ И МЕДИАПРОСТРАНСТВЕ»

*Данный информационный буклет создан с целью уделить повышенное внимание родителей интернет-безопасности и интернет-воспитанию своих детей.*

## НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ РОДИТЕЛЯМ?

В современных условиях, призываем родителей следить за образом жизни, интересами и поведением ребенка не только на улице и школе, но и в огромном мире - сети Интернет. Это поможет налаживанию доверительных отношений, осуществлению мер воспитания и позволит вовремя реагировать на инциденты.

**При изучении интернет-активности ребенка, должно насторожить:**

1. Неизбирательное пользование Интернетом.
2. Посещение сайтов для взрослых, обмен интимными фотографиями.
3. Факты травли, запугивания, угроз, шантажа, навязывания интересов, склонения к чему-либо, нецензурная брань, странный стиль IT-общения.
4. Интерес к порнографии, онлайн-викторинам, интернет-казино.
5. Посещение ресурсов незаконной и радикальной направленности.
6. Осуществление денежных online-расчетов.
7. Избыточная анонимность или, наоборот, излишняя открытость персональных данных.
8. Большое количество «виртуальных друзей», наличие неизвестных и подозрительных связей.
9. Несвойственные возрасту/интересам материалы, содержащиеся в профиле. Главная фотография и содержание публикаций, зачастую, отражают психоэмоциональное состояние ребенка.
10. Нахождение в группах, сообществах, форумах, блогах, чатах:
  - прямо или косвенно подрывающих ценность жизни;
  - навязывающих боль, жестокость, похудение, азарт, легкий заработок;
  - оправдывающих опасное поведение, в том числе, селфхарм, клубы «зацеперов», «экстремального селфи»;
  - пропагандирующих алкоголь/наркотики/табакокурение/
  - вовлекающих детей в троллинг;
  - разлагающих культурные, семейные, религиозные и иные ценности.

Особое внимание хотим уделить – группам риска. К ним относятся дети, которые воспринимают свои проблемы столь значительно, что "кричат" о них через нанесение себе умышленного физического вреда.

Вот несколько практических советов о том, на что стоит обратить внимание в поведении ребенка, чтобы заметит эмоциональные нарушения - **тревожные сигналы:**

\* изменение поведения в семье - бунтующий подросток становится кротким и послушным, отличник - начинаете хамить и грубить - все это происходит внезапно и получить объяснение не удается;

- \* нарушение пищевого поведения - отсутствие аппетита, отказ от еды, или наоборот - обжорство;
- \* физическая слабость, не характерная для ребенка обычно;
- \* бессонница либо наоборот неестественно долгий сон;
- \* ребенок демонстрирует смущение, стеснение к близким без причин, просит прощения;
- \* резкие перемены настроения - от плаксивого до ярко выраженной агрессии;
- \* изоляция от друзей, знакомых и формальное общение с близкими;
- \* продукты творчества, отражающие депрессивные, агрессивные либо аутоагрессивные тенденции;
- \* нетипично и неожиданно раннее пробуждение (популярное время - 4:20 утра);
- \* наличие результатов самоповреждений (обычно это запястья, предплечья, бедра), которые могут как демонстративно выставляться, так и прятаться под рукавами.

## РЕКОМЕНДАЦИИ К ДЕЙСТВИЮ

- 1) Не делайте резких перемен Вашего привычного поведения - у детей потрясающая интуиция и обостренное чувство справедливости - они мгновенно заметят "подставу". Лучше понаблюдайте день-другой за Вашим взаимодействием, проанализируйте его;
- 2) Не пытайтесь сгладить провоцируемые ребенком конфликты. Любому конфликту нужен выход. Дайте вдоволь "побить посуду", а затем послушайте, что вызывает агрессию, задавайте вопросы - сейчас ребенок важнее Вашей правоты;
- 3) Не останавливайте слезы, когда они есть - нередко за агрессией стоит душевная боль (неважно, считаете ли Вы повод настолько стоящим ее). Боли нужен выход. А ребенку, который плачет – нужна поддержка. Смотрите и слушайте, не обесценивайте жалобы или недовольство. Если Вы в контакте с Вашим подростком - Вы обязательно заметите перемены.
- 4) Если видите, что что-то идет не так и не уверены, что справитесь сами - обратитесь к специалисту. Особенно в том случае, если присутствуют факты наличия физического самоповреждения, необходима срочная консультация врача-психиатра.
- 5) Не забывайте, что если Вам пытаются что-то продемонстрировать, каким бы то ни было способом, значит глубоко в душе верят Вам и верят, что Вы способны услышать.