**ПАМЯТКА «КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ЗАВИСИМОСТИ»**

Все родители максимально стараются создать безопасный мир для своих детей. В настоящее время любой человек, в том числе и ребенок, который умеет пользоваться компьютером, может получить доступ к данным, хранящимся в Интернете.  *В сети Интернет дети могут столкнуться со следующими опасностями*: негативное влияние интернета на здоровье (зрение, осанка); интернет-зависимости; ребенок может увидеть в интернете нежелательное (порнография, насилия, группы смерти); общение с незнакомыми; общение с незнакомцами в Cети перейдет в реальную жизнь.

***Первая опасность*** – интернет-зависимость. Детская интернет- зависимость с каждым днем набирает все большие масштабы. Общение в социальных сетях заменяют общение с родителями и сверстниками, подвижные игры и физические занятия. Теряются коммуникационные навыки. Живые эмоции заменяются «веселыми смайликами». Углубившись в виртуальное общение, ребенок перестает гулять на улице, встречаться с друзьями и мало двигается, как следствие, наступают проблемы со зрением, пищеварением, опорно-двигательным аппаратом, появляется повышенная утомляемость и головокружения.

*Рекомендации*. Зависимость – это болезнь, к ней следует так и относиться, и если ребенок ради игры начинает отказываться от еды, от сна, и тем более если проявляет агрессию, когда ему не дают играть, то надо идти к специалисту. Интернет-зависимость чаще всего ассоциируется с играми, и родители, когда говорят о зависимости, имеют в виду прежде всего именно ее.

***Вторая опасность*** — онлайн игры. Мир игр поглощает, заменяя реальную жизнь. Дети погружаются в него полностью, там интересней, там можно себе многое позволить. Онлайн игры содержат множество сцен насилия, крови, что плохо влияет на психику ребенка. Многие онлайн игры сопровождаются платными услугами и при игровой зависимости подросток может тратить на игру все имеющиеся деньги. Сегодня играют все дети, но в разные игры. Глобально их можно разделить на две группы: первая – это просто игры, в которые играют час-другой в день, проходят за несколько недель, и все. Вторая – это так называемые массовые мультиплеерные онлайн-игры, в которые можно играть годами, развивая своих персонажей, приобретая для них какие-то качества или оборудование и так далее.

*Рекомендации*. Если ребенок играет в массовые мультиплеерные онлайн-игры, надо серьезно подумать, как это ограничивать, потому что такие игры действительно вызывают привыкание как у детей, так и у взрослых. Уделять внимание своему ребенку, организовывать свободное время детей, проводить семейные игры и т.д.

***Третья опасность*** – незаконный контент. Интернет – это огромный мир бесконечной информации, причем как полезной, так и не очень. Совершая путешествие в сети, легко можно оказаться на сайтах недетского содержания или сайтах содержащих информацию, пропагандирующую или описывающую запрещенные в обществе вещи и понятия. Помимо порнографии, которая безусловно лидирует в списке того, что родители не хотели бы, чтобы видели их дети, в незащищенном интернете можно увидеть массу других нежелательных вещей. На сайтах новостей достаточно часто появляются фотографии и видеозаписи с мест катастроф, где можно видеть сцены убийства, насилия, аварии, теракты и их последствия. Помимо этого, безусловно нежелательным для ребенка контентом является все, что относится к самоубийствам и способам их осуществления, а родителям девочек следует обратить особое внимание на интерес дочерей к картинкам с анорексичными моделями – часто они распространяются как образец для подражания, и из-за этой пропаганды, особенно если она исходит от подруг, девочки начинают терзать себя диетами и отказываются от еды.

*Рекомендации.* Мы не можем полностью ограничить детей от пользования интернетом, однако стоит помнить о там, что программисты создали специальные программы, которые способны защитить юное создание от шокирующего фото, видео и прочего подобного контента в сети Интернет. Подобные программы не являются совершенными, но каждая из них имеет свои преимущества. Стоит обратиться к специалисту по компьютерам для получения соответствующих рекомендаций для технической настройки вашего компьютера.

***Четвёртая опасность*** – мошенничество. Мошенничество в Интернете приобретает все большие масштабы. Изобретаются все новые уловки по выкачиванию денег с простодушных пользователей. Обычное мошенничество – в интернете встречается так же часто, как и в реальной жизни. Его можно охарактеризовать всем известной поговоркой «Бесплатный сыр бывает только в мышеловке». Например, предлагается купить смартфон по цене значительно ниже рыночной, человек отправляет деньги, но телефон так и не получает. Это очень популярная схема мошенничества: дорогой товар за небольшие деньги. И это очень хорошо срабатывает в ситуации с подростками, потому что они часто прицельно копят деньги на какой-нибудь игровой компьютер.

*Рекомендации*. Общаться с детьми по данному вопросу, разъяснять возможные уловки, совместно проанализировать все плюсы и минусы возможной покупки. Отслеживать покупки детей через интернет. Интересоваться расходованием денежных ресурсов детьми.

***Пятая опасность*** – виртуальное общение. Собеседник в Интернете может выдавать себя за кого-то другого. Виртуальное общение – это мир фантазий. Здесь почти у каждого есть своя маска, свой тип поведения, причем он отличается часто от реальности. Почти каждый скрыт под подставными картинками, вымышленными именами и своими фантазиями. Школьники получают в интернете предложение о дружбе от незнакомых людей, и их принимают. Разговаривая об этом с детьми, я привожу такой пример: к тебе на улице подходит молодой человек лет тридцати пяти, называет тебя по имени и говорит: «Аня, давай дружить!» Большинство, конечно, отвечают, что они не станут с ним разговаривать. Однако, когда тоже самое происходит в сети, они совершенно спокойно начинают с этим человеком общаться. Проблема состоит в том, что многие подростки чрезвычайно доверчивы, и незнакомец, который с какой-то целью хочет «подружиться» с ребенком, может за считанные недели в его глазах стать самым близким его человеком, единственным, кто его понимает и так далее. У нормального взрослого человека нет безудержного желания общаться с незнакомыми детьми, добавлять их в друзья, начинать с ними интенсивную коммуникацию, и, как правило, если взрослый человек приходит к незнакомому подростку, значит, ему наверняка что-то от него нужно. Безусловно, незнакомец может действительно оказаться ровесником ребенка, который просто хочет общаться по причине сходства интересов, потому что понравилась фотография и т.д., но, поскольку достоверно установить это нельзя, ребенок должен понимать, что там, где размещается его персональная информация, он должен к каждому относиться с недоверием.

*Рекомендации.* Создавать условия для реального общения детей, развивать их коммуникативные и социальные навыки. При планировании свободного времени родителям необходимо учитывать интересы и увлечения детей. Проводить совместные прогулки, выезды на природу, организовывать трудовую занятость детей.

***Шестая опасность*** – интернет хулиганство. Одна из проблем, с которой можно столкнуться в социальных сетях, это оскорбления (молодежь называет это красивым словом – троллинг). Иногда это выглядит как обычное развлечение, своеобразная переписка, но очень часто тролль (так называют таких людей) выходит за рамки дозволенного и давит на самые болевые точки. К сожалению, такой вид переписки становится все более и более популярным в сети. Очень часто молодые люди, которые имеют влияние на определенную аудиторию, начинают терроризировать человека через интернет. Порой это приводит к необратимым последствиям.

*Рекомендации*. Отслеживать общение детей в сети Интернет. Интересоваться с кем общается ребенок, как он общается, какие эмоции получает от такого общения. Проанализировать, возможно в реальной жизни ребенку этих эмоций не хватает. Объяснять детям правильную тактику поведения в случаях интернет-хулиганства, делать акцент на самооценку ребенка, непозволительного оскорбления в свой адрес.

**Рекомендации для установления доверительных отношений с детьми.**

Проводите вместе свободное время. Сделайте так, чтобы дети делились с вами всеми своими неудачами и успехами. Научите ребенка рассказывать обо всем, что вызывает у него беспокойство. Знайте друзей своих детей. Рассказывайте детям о себе. Сохраняйте чувство юмора. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни своего ребёнка. Избегайте крайностей в воспитании. Расскажите, как соблюдать конфиденциальность, помогите выбрать регистрационные данные, не разглашающие реальных, ведь информационная безопасность в сети интернет – залог того, что удастся избежать многих неприятностей.

*Влияние Интернета на ребенка может быть как положительным, так и отрицательным. И каким будет это влияние во многом зависит от правил работы в сети Интернет, которые должны быть четко установлены в вашей семье.*