

Рекомендации родителям в целях профилактики и снижения интернет-зависимости.

На данный момент не существует конкретных рекомендаций по разрешению психических проблем людей (в частности, детей и подростков) в области компьютерной зависимости. Человечество не имеет еще достаточного опыта в решении данной проблемы, и все ныне существующие методы лечения компьютерной зависимости имеют больше отношение к лечению зависимости от наркотиков, спиртных напитков или курения.

Не стоит забывать о том, что компьютер, Интернет и все, что с этим связано – это не только болезненное увлечение, но и то, что очень увлекает практически каждого подростка.

Уберечь детей от интернет-зависимости можно, если выполнить несколько простых условий.

1. Находите время для общения с ребенком. Важно, чтобы в семье была доверительная атмосфера. Когда родители сажают своего ребенка за клавиатуру, чтобы он не мешал им заниматься своими делами – они сами распахивают дверь для зависимости.

2. Будьте для ребенка проводником в интернет, а не наоборот. Родители должны **быть немного впереди** собственного ребенка в области освоения интернета. Нужно самим показать ребенку все возможности сети – и не только игры и социальные сети.

3. Знайте, чем занимается ваш ребенок в сети. Важно не шпионить за подростком – он должен иметь право на неприкосновенность личной переписки. Добавьте ребенка в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

4. Позаботьтесь о досуге ребенка. Если у подростка много интересов и хобби: книги, спорт, музыка, коллекционирование – у него не будет много времени для бесцельного блуждания по сети, да и мотивации использовать интернет в полезных целях будет значительно больше.

Также (в помощь родителям) существует большое количество программного обеспечения, с помощью которого можно осуществлять **«Родительский контроль»**, многие антивирусы имеют эту функцию в своем арсенале.

Первоочередные шаги для повышения безопасности:

- Регулярно скачивайте обновления для программного обеспечения.

- Установите антивирусное и антишпионское программное обеспечение.
- Установите фильтр (например, Интернет-Цензор).
- Установите спам-фильтр (например, в Outlook).
- Не открывайте писем от пользователей, которых вы не знаете.

Подводя итог вышесказанному, можно вывести следующие правила поведения при использовании детей Интернетом.

- Приучите детей посещать только те сайты, которые Вы разрешили.
- Используйте программные средства блокировки нежелательного материала.
- Научите детей советоваться с Вами при раскрытии личной информации.
- Требуйте от детей ничего не скачивать из Интернета без Вашего одобрения.
- Не разрешайте пользоваться средствами мгновенного обмена сообщениями.
- Беседуйте с детьми об их друзьях в Интернет.
- Приучите детей сообщать Вам, если их что-то встревожило в сети.
- Объясните детям, что в Интернете не вся информация правдива.
- Научите детей проверять найденную информацию по другим источникам.
- Научите детей различным способам поиска.
- Поговорите с детьми о недопустимости вражды между людьми и о расизме, убедите их уважать верования других людей.
- Используйте фильтры, блокирующие нежелательное содержание.
- Разъясните детям нежелательность использования ненормативной лексики, требуйте соблюдения определенного этикета и вежливости.
- Относитесь к программным средствам защиты как к дополнительным элементам контроля.
- Пусть дети всегда могут попросить Вас о помощи.
- Не разрешайте личных встреч с новыми знакомыми из Интернета без вашего одобрения.
- Запретите оставлять свою личную информацию в Интернете.

Конечно же, никто так сильно не отвечает за безопасность детей в Интернете, как сами родители. Ведь только родители могут полностью контролировать своих детей.