**Рекомендации для родителей**

**«Как защитить ребенка от интернет-рисков?»**

В современном мире, где действительность разделена на две 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 мы информируем детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать им 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-пользованием, компьютерными играми, серфингом, онлайн-казино;

• риск вовлечения в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;

• риск стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;

• риск встретиться с агрессией, грубостью или травлей в социальных сетях;

• риск попадания на сайты, содержащие информацию, наносящую вред неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию ребенка.

КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ ИНТЕРНЕТ-РИСКОВ?

Для того, чтобы помочь ребенку справиться с интернет-рисками, необходимо в первую очередь понять, что единственно возможным вариантом помощи является ваше участие в жизни ребенка, включая и виртуальную реальность, «онлайн-мир» ребенка. Зачастую родитель не хочет разбираться в том, что же на самом деле делает ребенок, находясь за компьютером, и предпочитает, отстранившись, прочитать 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 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 ему виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как выйти из этого круга, наносящего урон состоянию и поведению ребенка?

ЧТО ДЕЛАТЬ НЕЛЬЗЯ:

• вешать ярлыки на ребенка (например, фраза «Да ты болен!»);

• обвинять, ругать и стыдить ребенка (например, фразы «Ты тратишь свою жизнь понапрасну!», «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл» и т.д.);

• угрожать ребенку, требовать от него мгновенных 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.

ЧТО ДЕЛАТЬ НУЖНО:

• наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом;

• постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят;

• поставьте себя на их место;

• искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;

• искренне интересуйтесь, что им нравится в играх.

РОДИТЕЛЯМ НЕОБХОДИМО ПОНИМАТЬ:

• Что их детям 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 их дети 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 (проблемы со школой, семьей, друзьями, восприятием своего тела, отношениями с противоположным полом); – в эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка); – в духовном (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия).

• Каковы могут быть другие причины обращения к интернету?

СПОСОБЫ ПОГОВОРИТЬ С 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;

• договоритесь о временных лимитах и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей;

• обучите детей навыкам самоконтроля, чтобы они могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома;

• предлагайте «офлайновые» действия (вне интернета), 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!

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ОБНАРУЖЕНИЯ ИНТЕРНЕТ-УГРОЗ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ?

• Прежде всего попытайтесь установить достоверность информации об интернет-угрозе.

• Не принимайте срочных жестких мер по проверке пребывания детей в группах и социальных сетях!

• Обратитесь в образовательную организацию, где учится ребенок, в органы управления образованием или ближайшее отделение полиции.

• Обнаружив в интернете сайты с опасным содержанием или узнав, что от кого-то исходит угроза жизни и благополучию ребенка, обратитесь в подразделение по делам несовершеннолетних, оперативную часть полиции или Роспотребнадзор. Многие родители, поддавшись панике, запрещают своим детям пользоваться интернетом, устанавливают тотальный контроль их жизни и общения, требуют признаний ребенка в том, в каких группах он состоит, и немедленного выхода из всяких групп. Все это приводит к обострению конфликтов в семье, к росту взаимонепонимания и, как следствие, к эмоциональному отдалению ребенка. А ведь именно отсутствие доверия в семье, в общении с близкими и значимыми людьми является первопричиной подверженности ребенка всевозможным негативным воздействиям, включая воздействие через интернет. Главное, что мы должны понимать, что даже самые жесткие меры запретительного характера не гарантируют полную защиту детей и подростков от нежелательных воздействий.