

## Безопасность и культура общения детей в интернете

Мы уже не можем представить себя вне благ цивилизации, в основе которых лежат информационные технологии. Ученые даже придумали специальный термин для обозначения боязни остаться без своего гаджета - номофобия.

Ограничивая «экранное» время, вы помогаете своим детям вести здоровый образ жизни.

Многочисленные исследования показали, что длительный просмотр видео (мультфильмы, фильмы или телепередачи) связан с избыточной массой тела и ожирением у детей. Уже с совсем раннего возраста вы формируете у ребенка поведенческий стереотип – еда только в сопровождении видеoinформации. Поскольку зрительный канал будет в данном случае доминировать, то вкусовые ощущения, как и ощущение сытости, останутся незамеченными.

Чаще общайтесь с малышом! Не используйте гаджеты в качестве няни. До 2-х лет вообще не рекомендуется знакомить ребенка с ними, как и с телевизором.

Алфавит, чтение, счет, иностранные языки, развитие логики, пространственного мышления, внимания, реакции – все это можно получить, пользуясь интересными программами на гаджетах, однако родителям важно уметь это фильтровать и дозировать. Обязательно наблюдайте за поведением ребенка. Пользоваться любым гаджетом ребенок должен в вашем присутствии и при вашем участии в процессе – т.е. контролируемо. Использование гаджетов в обучении должно быть дозированным. Мнения специалистов разнятся, а вот финальный вывод делать, конечно, родителям. Культура поведения в интернете, как и любая другая культура поведения, должна транслироваться родителями своему ребенку с малых лет и в первую очередь личным примером.

Надо объяснить ребенку на доступном ему языке, что такое интернет, про публичность информации, хорошо использовать понятные для детей образы. Например, рассказать, что, если он размещает свое фото вКонтакте, это равносильно тому, что он расклеивает его на всех столбах во всех городах и населенных пунктах мира. Кто-то просто пройдет мимо, а кто-то нарисует на фото, кто-то посмеется, кто-то будет обзывать. И ситуация в интернете еще более опасна тем, что все могут видеть насмешки и комментарии других. Это касается и других данных – телефонов, адресов. Кроме того вреда, который может прийти к вашему ребенку из интернета, его необходимо предупредить о том, что он сам должен вести себя в интернете достойно: не писать оскорбительные слова в адрес других, не мошенничать, не заниматься запрещенной деятельностью. В этом случае надо пояснить, что пресловутая «анонимность» (когда используются псевдоимена и

вымышленные образы), не такая уж и анонимная. Есть масса способов вычислить, откуда (из какого города, места, дома, компьютера) приходит информация. Поэтому достаточно легко могут найти источник и привлечь к ответственности.

И еще важный момент – это ваше родительское участие в жизни ребенка, ваше внимание к его настроению, заботам, к отношениям со сверстниками, ваши с ним доверительные отношения. Ребенок должен быть уверен, что независимо от своего поступка он сможет найти в вас опору, чтобы разобраться с ситуацией, даже если он что-то натворил. Вы должны помогать ему оставаться достойным человеком всегда, учить вести себя в разных обстоятельствах, учить принимать ответственность. Ведь гораздо важнее поддержать ребенка, когда он что-то натворил и от него и так все «отвернулись» или осуждают. К кому пойти в такой момент, если не к вам?! Кто научит, как разрешить сложную для него ситуацию? Если между вами нет доверия – он пойдет в интернет искать поддержку. Кто ее даст и какова она будет – мы не знаем.

**Рекомендации родителям о том, как надо общаться с ребенком, какие вопросы необходимо задавать, чтобы быть в курсе его настроений, волнующих тем:**

- **С ребенком надо для начала ежедневно общаться.**
- **Не давайте оценок, просто слушайте, сопереживайте и поддерживайте.** Учите не только прямыми наставлениями, а еще и косвенно – своим примером. Есть такое высказывание: «Хочешь воспитать ребенка, начни с себя».
- **Дайте ребенку понимание, что рядом с вами безопасно делиться любыми переживаниями или промахами.** Что вы не накричите, не оставите одного с его «детскими» на ваш взгляд проблемами, что вам не всё равно, что вы будете с ним в любой ситуации, даже если он ошибся, и подскажите как разрешить проблему.
- **Не пытайтесь создать у него ваш идеальный образ, наоборот, покажите и расскажите, что у вас тоже не все сразу отлично получалось, что вы допускали ошибки, учились, исправляли.**
- **Смейтесь и шутите, добавьте в отношения юмор, но не насмешки –** не переходите тонкую грань хрупкой самооценки. Хотите насмешить – пошутите над собой, побудьте смешным для своего ребенка.
- **Говорите своим детям, что вы их любите, не бойтесь – им это не надоест, если вы каждый раз говорите это искренне и вкладываете в слова настоящие эмоции.**