

# РЕБЁНОК И «INTERNET»

## В помощь родителям

### Вот некоторые общие рекомендации по обеспечению безопасности детей и подростков в Интернете:

1. Расположите компьютер вашего ребенка в месте общей доступности: столовой или гостиной. Так вам будет проще уследить за тем, что делают дети в Интернете.
2. Следите, какие сайты посещают ваши дети. Список сайтов, которые посещает ваш ребенок, можно найти в истории браузера.
3. Расскажите детям о безопасности в Интернете. Вы не сможете все время следить за тем, что ваши дети делают в Сети. Им необходимо научиться самостоятельно пользоваться Интернетом безопасным и ответственным образом.

### Линия помощи "Дети Онлайн"

Если Вы нуждаетесь в консультации специалиста по вопросам безопасного использования Интернета или если Ваш ребенок уже столкнулся с рисками в Сети, обратитесь на линию помощи "Дети Онлайн" по телефону: 8 800 25 000 15 (звонок по России бесплатный). На линии помощи профессиональную психологическую и информационную поддержку оказывают психологи факультета психологии МГУ имени М.В.Ломоносова и Фонда Развития Интернет.

### Как распознать интернет- и игровую зависимость?

Сегодня в России все более актуальны проблемы так называемой «интернет-зависимости» (синонимы: интернет-

аддикция, виртуальная аддикция) и зависимости от компьютерных игр («геймерство»). Первыми с ними столкнулись врачи-психотерапевты, а также компании, использующие в своей деятельности Интернет и несущие убытки, в случае, если у сотрудников появляется патологическое влечение к пребыванию онлайн.

Согласно исследованиям Кимберли Янг, предвестниками интернет-зависимости являются:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса онлайн;
- увеличение времени, проводимого онлайн;
- увеличение количества денег, расходуемых онлайн.

Если Вы считаете, что Ваши близкие, в том числе дети, страдают от чрезмерной увлеченности компьютером, это наносит вред их здоровью, учебе, отношениям в обществе, приводит к сильным конфликтам в семье, то Вы можете обратиться к специалистам, занимающимся этой проблемой. Они помогут построить диалог и убедить зависимого признать существование проблемы и согласиться получить помощь. Помощь может быть оказана как в специальных терапевтических группах, так и стационарно, с использованием специальных медицинских процедур.



## Как защитить ребенка от нежелательного контента в Интернете?

Контентные риски — это материалы (тексты, картинки, аудио, видеофайлы, ссылки на сторонние ресурсы), содержащие насилие, агрессию, эротику и порнографию, нецензурную лексику, информацию, разжигающую

расовую ненависть, пропаганду анорексии и булимии, суицида, азартных игр, наркотических веществ и т.д.

Как помочь ребенку избежать столкновения с нежелательным контентом:

- Приучите ребенка советоваться со взрослыми и немедленно сообщать о появлении нежелательной информации подобного рода.
- Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернете – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены.
- Старайтесь спрашивать ребенка об увиденном в Интернете. Зачастую, открыв один сайт, ребенок захочет познакомиться и с другими подобными ресурсами.