Ваш ребенок много времени проводит в интернете и это Вас беспокоит? Тогда эта памятка для Вас!

Памятка для заботливых родителей

В современном мире, где действительность разделена на 2 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 родители информируют детей о реальных рисках на улице, среди людей, забывая, что подобные риски могут угрожать детям 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;
- ребенок может быть вовлечен в экстремистские или иные опасные сообщества и группы;
- ребенок может стать жертвой мошенников и понести финансовые и моральные затраты;
- он может встретиться с агрессией, грубым обращением или травлей в социальных сетях;
- возможно его попадание на сайты, содержащие информацию, наносящую вред его неокрепшей психике и эмоциональному самочувствию.

Как защитить ребенка от интернет-рисков?

Для того чтобы помочь ребенку справиться с Интернет-рисками родителям необходимо, в первую очередь, понять, что единственно возможным вариантом помощи является участие родителей 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 родителя 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 виртуальный мир, где замыкается этот круг непонимания. Как разорвать и выйти из этого круга, наносящей урон состоянию и поведению ребенка?

Что делать нельзя:

 Вешать ярлыки на ребенка (например, фраза "Да ты болен!")

 Обвинять и стыдить ребенка (например, фразы "Ты тратишь свою жизнь понапрасну!", «Лучше бы погулять сходил/почитал/поиграл и т.д.)

 Придираться и «пилить» ребенка

 Ругать

 Угрожать ребенку

 Требовать от ребенка поспешных изменений

 Сравнивать 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

Что делать нужно:

Наблюдайте за своими детьми внимательно и с интересом

 Постарайтесь понять, что они чувствуют, как они мыслят, что хотят

 Поставьте себя на их место

 Искренне интересуйтесь тем, что вовлекает их в игру;

Понять:
 Что им 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 они 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 (например, проблемы со школой, семьей, друзьями, образом тела, отношениями)

В эмоциональном мире (депрессия, тревога, низкая самооценка)

В духовном мире (духовная опустошенность, экзистенциальный вакуум, вопросы бытия)

 Каковы могут быть другие причины обращения к Интернету?

Принимайте во внимание возрастные особенности Вашего ребенка:

 Потребности ребенка зависят от возраста

 Как правило, молодые люди исследуют, кем они являются, когда они находятся в поисках своей Личности

 Развитие дружеских отношений, связей

 Установление границ для себя, других, ситуации

 Бросать вызов авторитетам

 Сохранение безопасности, контроля и автономности

 Развитие сексуальной идентичности

 Важное значение имеет самооценка: как меня воспринимают, любят, уважают?

В разном возрасте дети могут спросить:

 Кто я?

 Кем я не являюсь?

 Кем я могу стать?

 Каковы пределы, границы?

 Что является правильным и справедливым?

Способы поговорить с вашим ребенком:

 Проявляйте 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 (если это вообще возможно)

 Договоритесь о временных лимитах, и доверяйте ребенку в соблюдении этих договоренностей.

 Предлагайте оффлайновые действия, 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!*

Изучите и поймите игры, в которые играет Ваш ребенок:

 Узнайте игру, чтобы Вы понимали временные параметры и взаимоотношений в игре

 Осознать: для планирования 1 онлайн-акта может потребоваться 2-3 часа, а для самого действия еще 1-2 часа

 Совместно установите лимиты времени и дня

 Дети могут заранее спланировать даты и время игр

 Смотрите или играйте со своими детьми

 Не используйте игру в качестве вознаграждения за «хорошее поведение»,

Моделируйте и учите:

 Соблюдать умеренность и баланс

 Корректировать дисбаланс

 Обучать детей навыкам самоконтроля, чтобы они не могли устанавливать себе рамки, находясь вне дома

Узнайте, что доступно, и сами предлагайте игры:

Существуют тысячи обучающих игр по сотням тем:

• История, математика

• Чтение, письмо

• География, биология, химия

• Природа, океанография

• Как начать и запустить бизнес

• Как инвестировать деньги

• Как строить и ремонтировать автомобили, мопеды, мотоциклы

• Альпинизм, подводное плавание, серфинг, лыжи

• Как играть в футбол, баскетбол, хоккей

• Исследование робототехники и искусственного интеллекта

Изучите рейтинги и характеристики игр:

Онлайн-игры имеют такие же рейтинги, как и фильмы и телевизионные шоу. Просто зайдите на сайт авторитетных источников, и введите названия игр, в которые играет Ваш ребенок, чтобы узнать рейтинг и подходит ли он возрасту Вашего ребенка.

Желаем успехов!