

## Рекомендации родителям.

1. Посещайте Интернет вместе с детьми. Поощряйте ваших детей делиться с вами их успехами и неудачами в деле освоения Интернет;
2. Объясните детям, что если в Интернете что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;
3. Составьте список правил работы детей в Интернет и помните, что **лучше твердое «нет», чем неуверенное «да»**. Пусть ограничения будут минимальны, но зато действовать всегда и без оговорок.
4. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями, использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, **нельзя использовать реальное имя**, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации.
5. Объясните ребенку, что нельзя выдавать свои личные данные, такие как **домашний адрес, номер телефона и любую другую личную информацию, например, номер школы, класс, любимое место прогулки, время возвращения домой, место работы родителей...**
6. Объясните своему ребенку, что как и в реальной жизни и в Интернете нет разницы между неправильными и правильными поступками;
7. Научите ваших детей **уважать собеседников в Интернете**. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернете и в реальной жизни;
8. Скажите им, что **никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернета**. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;
9. Объясните, что **далеко не все, что можно увидеть в Интернете – правда**. При сомнениях, пусть лучше уточнит у вас.
10. Компьютер с подключением к Интернету должен находиться в общей комнате (иметь ограничитель времени нахождения за ПК), подключите ограниченный по трафику интернет в мобильном телефоне.
11. **Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают ваши дети.**
12. Используйте современные программы, которые предоставляют возможность фильтрации содержимого сайтов, контролировать места посещения и деятельность там.

## Рекомендации психолога

1. Показывайте личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. И если родитель разрешает ребенку играть не более часа в день, то сам не должен играть по три-четыре.
2. Больше времени уделяйте общению с ребенком. Делитесь своими чувствами и впечатлениями. Обсуждайте темы, актуальные для вашего ребенка. Покажите, что Интернет - очень малая часть доступных развлечений, что жизнь гораздо разнообразней, что виртуальный мир не заменит реального общения.
3. Предложите другие возможности времяпровождения. Можно составить список дел, которыми можно заняться в свободное время. Очень важно, чтобы в списке были совместные занятия (например, походы в кино, на природу, настольные игры, то, что будет интересным для всех членов семьи)
4. Помните, что Вы имеете право ограничить время работы с компьютером, объяснив, что компьютер и Интернет — не право, а привилегия, поэтому общение с ним подлежит контролю со стороны родителей. Резко запрещать работать на компьютере нельзя. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером два часа в будний день и три — в выходной. Обязательно с перерывами.
5. Компьютер можно использовать как элемент эффективного воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя выполненные требования родителей можно поощрить ребенка дополнительным временем для общения в сети)
6. Обращайте внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности. Играть на компьютере перед сном запрещается всем детям.
7. В случаях, если родители самостоятельно не могут справиться с проблемой, обращаться к психологу, в специализированные центры.