**Родительский университет**

***«Безопасность подростков в сети Интернет»***

Всеобщая информатизация и доступный, высокоскоростной Интернет, уравнял жителей больших городов и малых деревень в возможности получить нужную информацию и качественное образование. Между тем существует ряд аспектов при работе с сетью Интернет, представляющих для подростков угрозу,негативно влияющих на физическое, моральное, духовное здоровье подрастающего поколения, порождающих девиантное поведение у  психически неустойчивых обучающихся.

Обеспечение безопасности подростков, не готовых иногда правильно оценить степень угрозы информации, которую они воспринимают или передают — одна из главных задач цивилизованного общества, в том числе системы образования, родителей, правоохранительных органов, системы здравоохранения, всего общества.

Достичь высоких результатов в обеспечении информационной безопасности детей невозможно без привлечения родителей. С ними необходимо вести постоянную разъяснительную работу. Формы работы с родителями могут быть разнообразными: выступления на родительских собраниях; индивидуальные беседы; информация на сайте учреждения образования; встречи со специалистами; практические занятия.

Предлагаем примерный список вопросов, которые рекомендуется обсудить на встрече с родителями:

1. На какие положения политики конфиденциальности детского сайта нужно обращать внимание?

2. Помогает ли фильтрующее программное обеспечение обезопасить ребенка на все 100% от вредоносной информации?

3. В каком возрасте следует разрешить детям посещение интернета?

4.Следует ли разрешать детям иметь собственные учетные записи электронной почты?

5. Может ли родитель ознакомиться с записью разговоров ребенка в программе обмена мгновенными сообщениями (MSN Messendger, MailAgent)?

6. Как проследить, какие сайты посещают дети в интернете?

7.Какие угрозы встречаются наиболее часто?

8. Как научить детей отличать правду от лжи в Интернет?

9. Что должны знать дети о компьютерных вирусах?

10. Как дети могут обезопасить себя при пользовании службами мгновенных сообщений?

11.Что следует предпринять, если ребенка преследуют в интернете?

12. Какими внутрисемейными правилами следует руководствоваться при использовании сети Интернет?

13. Могут ли дети стать интернет-зависимыми?

**Памятка для родителей:**  
«Опасности, которые ждут подростков в сети Интернет»  
1. Сайты порнографической направленности;  
2. Сайты, разжигающие национальную рознь и расовое неприятие: экстремизм, национализм, фашизм.  
3. Депрессивные молодежные течения. Ребенок может поверить, что шрамы — лучшее украшение, а суицид — всего лишь способ избавления от проблем.  
4. Наркотики. Интернет пестрит новостями о «пользе» употребления марихуаны, рецептами и советами изготовления «зелья».  
5. Сайты знакомств. Виртуальное общение разрушает способность к общению реальному, «убивает» коммуникативные навыки подростка.  
6. Секты. Виртуальный собеседник не схватит за руку, но ему вполне по силам «проникнуть в мысли» и повлиять на формирующиеся взгляды подростка.

Это далеко ни весь список угроз сети Интернет. Любой подросток может попасть на такие сайты случайно, кликнув по всплывшему баннеру или перейдя по ссылке.

Кроме этого, появились психологические отклонения, такие как компьютерная и Интернет-зависимости, игромания (зависимость от компьютерных игр).

Помните, что безопасность ваших детей в Интернете, на 90% зависит от вас.  
Для родителей необходимая информация по обеспечению безопасности использования подростками сети Интернет: "Подростки активно используют поисковые машины, пользуются электронной почтой, службами мгновенного обмена сообщениями, скачивают музыку и фильмы. Мальчикам в этом возрасте больше по нраву сметать все ограничения, они жаждут грубого юмора, азартных игр, картинок для взрослых. Девочки предпочитают общаться в чатах, при этом они гораздо более чувствительны к сексуальным домогательствам в Интернете.

Создайте список домашних правил посещения Интернет при участии подростков и требуйте безусловного его выполнения. Укажите список запрещенных сайтов, черный список, часы работы в сети Интернет, руководство по общению в интернете, в том числе в чатах.

Компьютер с подключением к сети Интернет должен находиться в общей комнате.

Не забывайте беседовать с детьми об их друзьях в интернете, о том, чем они заняты, таким образом, будто речь идет о друзьях в реальной жизни. Спрашивайте о людях, с которыми дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы.

Используйте средства блокирования нежелательного контента как дополнение к стандартному Родительскому контролю.

Необходимо знать, какими чатами пользуются ваши дети. Поощряйте использование модерируемых чатов и настаивайте, чтобы дети не общались в приватном режиме.

Настаивайте на том, чтобы дети никогда не встречались лично с друзьями из сети Интернет.

Приучите детей никогда не выдавать личную информацию средствами электронной почты, чатов, систем мгновенного обмена сообщениями, регистрационных форм личных профилей и при регистрации на конкурсы в интернете.

Приучите детей не загружать программы без вашего разрешения. Объясните им, что они могут случайно загрузить вирусы или другое нежелательное программное обеспечение.

Приучите вашего ребенка сообщать вам о любых угрозах или тревогах, связанных с посещением Интернета. Оставайтесь спокойными и напомните детям, что они в безопасности, если сами рассказали вам о своих угрозах или тревогах. Похвалите их и посоветуйте в подобных случаях всегда обращаться к вам.

Помогите им защититься от спама. Научите подростков не выдавать в интернет своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма и использовать специальные почтовые фильтры.  
Приучите себя знакомиться с сайтами, которые посещают подростки.  
Объясните детям, что ни в коем случае нельзя использовать сеть для хулиганства, распространения сплетен или угроз другим людям.  
Обсудите с подростками проблемы сетевых азартных игр и их возможный риск. Напомните, что дети не могут играть в эти игры согласно закону".

**Основные показатели, характерные для Интернет-зависимости**  
Психологические симптомы  
— хорошее самочувствие или состояние эйфории в период работы за компьютером;  
— невозможность переключиться на другую деятельность;  
— увеличение количества времени, проводимого за компьютером;  
— предпочтение виртуального мира семье и друзьям;  
— ощущение пустоты, раздражения, депрессии при невозможности получения доступа к интернету;  
— нахождение на интересующих сайтах в ущерб учебе, обман близких людей;  
— неисполнение своих основных обязанностей из-за чрезмерного нахождения в Сети.  
Физические симптомы  
— синдром карпального канала (поражение нервных окончаний кисти руки, связанное с длительным перенапряжением мышц);  
— сухость в глазах;  
— головные боли по типу мигрени;  
— боли в спине;  
— нерегулярное питание, пропуск приемов пищи;  
— пренебрежение личной гигиеной;  
— расстройства сна, изменение режима сна.  
Лица с игровой зависимостью имеют следующие личностные особенности:  
— высокую «социальную смелость» — склонность к риску, расторможенность, аномальный стиль поведения;  
— «подверженность чувствам» — склонность к непостоянству, подверженность влиянию случая и обстоятельств, снижение соблюдения общепринятых норм и запретов в поведении и межличностных контактах;  
— «экспрессивность» — эмоциональная дезориентация мышления, спонтанная вера в удачу;  
— «напряженность» — активная неудовлетворенность стремлений;  
— «неустойчивость самоконтроля» — конфликтность представлений о себе; неадекватность самооценки (независимо от возрастной группы).  
Компьютерную зависимость легче предупредить, чем впоследствии бороться с нею.

**Рекомендации родителям по предупреждению**  
**компьютерной зависимости.**

Не нужно ограждать ребенка от компьютера вообще, поскольку это неотъемлемая часть будущего, в котором ребенку предстоит жить! Придерживайтесь демократического стиля воспитания в семье, который в наибольшей степени способствует воспитанию в ребенке самостоятельности, активности, инициативы и ответственности.

Не бойтесь показывать свои чувства ребенку, если Вы расстроены сложившейся «компьютерной» ситуацией. Тогда он увидит в Вас не противника, а близкого человека, который тоже нуждается в заботе.

Необходимо оговаривать время игры ребенка на компьютере и точно придерживаться этих рамок. Количество времени нужно выбирать, исходя из возрастных особенностей ребенка. Например, до 5 лет не рекомендуется ребенка допускать до компьютера, стоит поощрять его познание мира без посредничества электроники. С 6 лет ребенку можно начинать знакомиться с компьютером (15-20 мин. в день).

Для подростка 10-12 лет желательно не более 2 часов в день и не подряд, а по 15-20 минут с перерывами. Категорически запрещайте играть в компьютерные игры перед сном.

Необходимо прививать ребенку интерес к активным играм и физическим упражнениям (чтобы он чувствовал радость от этого), а также приобщать ребенка к домашним делам.

Необходимо следить, чтобы игра на компьютере не подменяла реальное общение со сверстниками, друзьями и близкими. Приглашать чаще друзей ребенка в дом.

**Памятки «Правила работы в сети Интернет»**

1. Не заходите на незнакомые сайты.  
2. Если к вам по почте пришел файл Word или Excel, даже от знакомого лица, прежде чем открыть, обязательно проверьте на вирусы.  
3. Если пришло незнакомое вложение, ни в коем случае не запускайте его, а лучше сразу удалите и очистите корзину.  
4. Никогда не посылайте никому свой пароль.  
5. Старайтесь использовать для паролей труднозапоминаемый набор цифр и букв.  
6. При общении в сети не указывайте свои личные данные, а используйте псевдоним (ник).  
7. Без контроля взрослых ни в коем случае не встречайтесь с людьми, с которыми познакомились в сети Интернет.  
8. Если в сети необходимо пройти регистрацию, то должны сделать ее так, чтобы в ней не было указано никакой личной информации.  
9. В настоящее время существует множество программ, которые производят фильтрацию содержимого сайтов. Между членами семьи должны быть доверительные отношения, чтобы вместе просматривать содержимое сайтов.  
10. Не всей информации, которая размещена в интернете, можно верить.  
11. Не оставляйте без присмотра компьютер с важными сведениями на экране.  
12. Опасайтесь подглядывания через плечо.  
13. Не сохраняйте важные сведения на общедоступном компьютере.