**6 класс**

*В рамках родительского университета*

*(март 2022 года)*

**Безопасность подростков в сети Интернет**

**Ребенок, интернет и родители. Как избежать ловушек, получить пользу и остаться друзьями?**

Screenagers — так с недавних пор в Америке называют подростков. Это слово образовано из двух английских слов: screen (экран) и teenager (тинейджер). Ведь нынешние подростки уже выросли с телефоном в руках.

В 2016 году там же в Америке сняли документальный фильм с таким названием, его и по сей день показывают родителям и детям по всему миру. В нем наглядно представлены последствия длительного и бесконтрольного использования гаджетов, как они влияют не только на жизнь ребенка, но и на его здоровье.

В Беларусь массовое использование гаджетов пришло позже, но на сегодняшний день мы уже догоняем Америку по количеству времени, которое проводим в интернете. А это значит, что данная проблема касается уже нас и наших детей.

Да, наверное, глупо было бы думать, что мы сможем отобрать у своих детей телефоны, ведь скорее всего это приведет к тому, что в современном мире они просто отстанут в развитии и станут изгоями в своем обществе. Но, что мы точно можем сделать — это научить их осознанно ими пользоваться.

Интернет — уникальное пространство, в котором можно найти все: от кедов и горячей пиццы до новых друзей. Мы не мыслим своей повседневной жизни без интернета. Он помогает нам в общении и в поиске информации. Удобные приложения всегда под рукой, они позволяют нам оплатить покупку или заказать товар со скидкой, посмотреть фильм или послушать музыку. Эта среда может быть настолько привлекательной, что иногда так хочется нырнуть в нее и забыть про все ограничения реального мира. И мы активно пользуемся этой возможностью.

**В 2017 году многие провели в интернете почти четыре часа в день: 115 минут на компьютере и 104 минуты на мобильном устройстве.**
**Сегодня интернетом пользуются 80% белорусов, и большинство из них это — дети и подростки.**

Что дети делают в интернете?

То же самое, что и взрослые — общаются, ищут информацию, смотрят кино и мультики, слушают музыку, скачивают приложения и при этом часто разбираются во всех тонкостях гораздо быстрее нас.

Что же делают взрослые?

Как правило, они просто вручают ребенку гаджет или компьютер и надеются, что ничего страшного не произойдет.

Правильно ли это?

На самом деле, бесконтрольное использование интернета может стать причиной многих очень неприятных и даже опасных ситуаций. Психологи говорят об эпидемии интернет-зависимости. А компьютерщики — о сотнях мошеннических схем, которые подстерегают беспечного пользователя в интернете.

В беседе с вами, уважаемые родители, я остановлюсь на следующем:

расскажу о рисках бесконтрольного и бездумного использования интернета;

подскажу, как общаться с детьми на тему компьютерной безопасности;

научу, как настроить и использовать гаджеты, сетевое оборудование и программы, чтобы избежать ловушек и угроз в Интернете.

**Мнение психологов**

Еще в 2009 году биолог, член Королевской академии медицины Арик Сигман в выступлении перед Европарламентом обнародовал шокирующую статистику.

**Современный ребенок, которого не ограничивают в использовании интернета, к своему седьмому дню рождения проводит в виртуальном пространстве ровно 1 год**.

**К 18 годам “стаж” пользования Всемирной паутиной достигает 4 лет**.

В то же время “радиус активности” детей, то есть площадь пространства вокруг дома, в котором они свободно исследуют окружающий мир, значительно сократился. Нынешние дети не бегают по улицам и дворам, не лазят по деревьям, не болтают друг с другом, а часами сидят, уткнувшись в смартфоны или планшеты.

Эти тенденции отрицательно сказываются на развитии мозга. Самостоятельное исследование внешнего мира стимулирует развитие независимого мышления, помогает ребенку осмыслить свои впечатления и опыт. Также оно учит ребенка делать выводы и планировать свою активность. Если вместо естественной среды детский мозг взаимодействует с интернетом, дети в буквальном смысле вырастают “оторванными от реальности”.

Дети, бесконтрольно использующие интернет, не умеют адекватно оценивать риски окружающего мира, испытывают трудности в общении и не умеют сопереживать. Став взрослыми, они будут сталкиваться с проблемами и в карьере, и в личной жизни.

Время живого общения неуклонно сокращается. Растет число одиноких людей, у которых

настоящую дружбу и любовь заменили “виртуальные отношения”.

В 1995 году впервые был использован термин “интернет-зависимость”, сегодня этот диагноз уже никого не удивляет.

**Как формируется интернет-зависимость?**

Психиатр Айвен Кеннет Голдберг, который ввел термин “интернет-зависимость”, определил ее как “болезненное негативное стрессовое состояние, вызванное продолжительным использованием интернета”.

Если сознательно не контролировать “виртуальную жизнь” детей, зависимость формируется достаточно быстро. И вот почему:

Социальные сети раздражают наши центры удовольствия. Мы радуемся, когда кто-то комментирует наши посты и ставит лайки фотографиям. Поэтому мы, как собака Павлова, снова и снова заходим в социальные сети, чтобы получить внимание, которого нам недостает в реальном мире.

Интернет и социальные сети дают постоянный приток новой информации. И даже эта не очень качественная информация формирует привычку к “пережевыванию виртуальной пищи” (этот эффект можно сравнить с жеванием жвачки).

Интернет дает нам “убежище” от реальности — пестрый контент помогает забыть о настоящих проблемах и занять мозг “пустыми” новостями.

Нас затягивает этот процесс, который со временем выходит из-под контроля. Мы заходим в интернет что-то посмотреть, но, когда через час или два “приходим в себя”, даже сложно вспомнить, что именно мы искали. Знакомая картина? Однако есть вещи и пострашнее.

**Ловушки виртуальной реальности**

Шокирующий контент

Случайный клик по яркой картинке может привести пользователя на сайт со сценами насилия, шокирующими фотографиями или азартными играми. И если у взрослого от “нежелательного контента” может просто испортиться настроение, для ребенка такой эпизод чреват настоящей психологической травмой, слезами, истерикой, возникновением навязчивых состояний и страхов.

**Кибербуллинг**

Травля в виртуальном пространстве (кибербуллинг) — может начаться с пустяковой ссоры и быстро достигнуть ужасающих масштабов. У человека, который стал героем унизительных слухов, порочащих фотографий и видеороликов возникает ощущение того, что на него ополчился весь мир. Негативная информация в интернете не только мгновенно распространяется, но и навсегда остается в виде так называемого “цифрового следа”. Нервное истощение или даже попытки суицида молодых людей под влиянием кибербуллинга — страшные симптомы нашего времени.

**Секс и шантаж**

Подростки охотно используют интернет для общения на сексуальные темы. Барьеры стыдливости падают, и когда переписка становится очень откровенной, возникает опасность сексинга — непорядочные люди могут выложить интимные послания и фотографии в открытый доступ или вымогать деньги, угрожая испортить репутацию.

**Опасные знакомства**

Число жертв виртуальных педофилов увеличивается с каждым годом. Попасть на крючок маньяка очень просто: все начинается с безобидной переписки, которая переходит в недвусмысленные намеки, обмен фотографиями интимного характера и провоцирует ребенка на личную встречу, которая может закончиться печально.

**Только в 2017 году на горячую линию российской организации “Сдай педофила” обратилось около 400 родителей, чьи малолетние дети попались в социальных сетях на уловки педофилов.**

**Кража информации**

Фишинг — это “выуживание” конфиденциальных данных пользователей, от адреса электронной почты до реквизитов платежных карт и сберегательных счетов. Мошенники крадут данные пользователей под различными благовидными предлогами: авторизация на сайте, необходимость “отписаться” от спама в электронной почте, оплата покупки по низкой цене или с большой скидкой, необходимость установить новое приложение. Чтобы жертва добровольно раскрыла свои персональные данные, злоумышленники могут использовать фишинговые сайты, e-mail рассылку, “поддельные сайты”, всплывающие окна и рекламу.

 **Спам**

Нежелательная почта или спам — не просто отнимает время и засоряет ваш почтовый ящик. В рассылках могут содержаться сомнительные рекламные предложения и “письма счастья”, которые юный пользователь может принять за чистую монету. Кроме того, через спам можно получить компьютерный вирус или стать жертвой фишинга.

**Вирусы**

Загрузка сомнительных файлов или программ может привести к вирусному заражению компьютера и мобильного устройства. Вредоносные программы способны в считанные секунды полностью уничтожить программное обеспечение и даже сделать ваше оборудование частью хакерской сети. Вы даже не будете об этом знать. Вирусы маскируются под полезные программы, и распознать их без специального ПО невозможно. Отсутствие на компьютере или телефоне установленной антивирусной программы увеличивает шанс “поймать” вирус в разы.

**Так что же делать?**

Ведь интернет такой полезный. В нем столько удобных приложений. Там можно найти какую угодно информацию и написать любому человеку, даже если совсем его не знаешь, и он живет на другом краю планеты.

**Вот только некоторые из прекрасных возможностей интернета:**

**Онлайн-обучение**: множество курсов, лекториев и даже виртуальных университетов дают большие возможности для самообразования и получения полезных навыков.

Знакомство с окружающим миром, природой и обычаями разных народов: для того, чтобы совершить захватывающую виртуальную экскурсию, не обязательно уезжать из дома.

**Чтение и прослушивание книг, музыки и фильмов: интернет открывает перед вами мириады** удивительных миров и дарит новые открытия каждый день.

Общение, обмен идеями и новые знакомства: в социальных сетях и блогах можно находить близких по духу людей, делиться знаниями и идеями, вести свой блог и черпать вдохновение для творчества и развития.

Просто отдых: в интернете можно заниматься шопингом и играть в развивающие игры, а кроме того, все самые свежие новости — тоже здесь.

**Хорошая новость**

Психологи советуют родителям активно участвовать в приобщении детей к интернету и принимать участие в его повседневном использова

Для начала **самые главные правила**:

Находите время для общения с ребенком. Когда родители усаживают ребенка за компьютер, чтобы он им не мешал заниматься своими делами, они своими руками распахивают все ловушки интернета.

Позаботьтесь о досуге своего ребенка. Чем больше у него интересов и хобби, тем больше шансов, что интернет станет для юного пользователя ценным источником информации, а на негатив просто не останется времени.

Станьте для ребенка проводником в интернет (а не наоборот). Родителям лучше быть немного впереди собственного ребенка в области освоения Интернета. Это не просто, но стоит постараться.

Знайте, чем ваш ребенок занимается в интернете. Добавьте его в друзья в социальных сетях и поддерживайте общение на просторах интернета. Заодно будете в курсе того, с кем он общается.

Главный ориентир — возраст ребенка

Самые маленькие пользователи (2-5 лет)

Если вы даете мобильные устройства своим маленьким детям, то обязательно предварительно настройте их так, чтобы ребенок видел только информацию, которая соответствует его возрасту.
Рассказывать малышу про угрозы интернета еще рано: он просто вас не поймет.

Действия совсем маленького ребенка проконтролировать легче всего — просто будьте рядом и посматривайте, чем он занят. Не забывайте следить за временем: слишком много интернета — вредно для здоровья ребенка.

**Юные исследователи (6-11 лет)**

Выпускники детского сада и младшие школьники уже делают первые самостоятельные шаги в освоении интернета. Этот возраст — самый подходящий для того, чтобы начать говорить с ребенком о компьютерной безопасности, о ловушках виртуальной реальности и необходимости дозированного использования интернета.

**О чем спросить?**

Чем он интересуется в Интернете, что ищет?

Есть ли что-то, что он не может найти?

Какие вопросы по использованию интернета у него возникают?

**Что объяснить?**

Какие источники информации являются надежными и безопасными.

То чем делится пользователь, может стать достоянием общественности.

Покажите разницу между реальным и виртуальным миром. Ребенок должен помнить, что не все, увиденное в интернете, является правдой — это касается и людей, и информации.

**Как говорить?**

Обсуждайте с юным исследователем новости, которые касаются негативного воздействия интернета на жизнь и здоровье человека.
Проявляйте максимум терпения и всегда отслеживайте реакцию ребенка на ту или иную информацию.
Спокойно и открыто выражайте свое мнение. Какую-то информацию стоит обсудить несколько раз для ее лучшего понимания.

**Подростки (12+)**

Подростковый возраст связан с активной социализацией — родители отходят на второй план, все большую значимость в жизни школьника получают ровесники, их кумиры и актуальные тренды молодежной среды. В это время общение с близкими взрослыми, в том числе на тему компьютерной безопасности, может стать не таким доверительным. Но подросток способен стать вашим единомышленником и соратником в борьбе за компьютерную безопасность — для этого стоит просто увлечь его этой темой.

**Чему научить?**

В подростковом возрасте люди стремятся к независимости — поэтому сейчас самое время научить ребенка принимать самостоятельные решения, адекватно оценивать свою компетенцию и при необходимости обращаться за помощью.

Подростки чаще всего заходят в интернет со своих мобильных телефонов. Подробно расскажите им об угрозах и их признаках.

Как действовать, если он столкнулся с какой-либо опасностью в интернете.

**Универсальный совет: при любых сомнениях и в любой сложной ситуации ребенок должен обратиться за помощью родителя**.

**Что обсудить?**

Различные виды киберугроз, их проявления и последствия для подростка и членов семьи.

Конфиденциальность личной информации, осторожность при распространении информации о самом подростке и его близких, их имущественном положении и планах.

Меры безопасности при интернет-знакомствах и при переходе “из виртуальной жизни в реальную”.

Настройку мобильных устройств, антивирусные программы, правила создания учетных записей и выбора пароля.

**Приучайте детей через каждые 30-40 минут работы за компьютером или общения с гаджетом делать перерывы, чтобы снять напряжение с глаз, размять мышцы и немного отдохнуть.**

**Как говорить?**

Очень важно не давить на подростка, чтобы не вызвать отторжение. Говорите спокойно и уважительно. Будьте последовательны в ваших требованиях.

Не ругайте подростка, если вы увидели, что он смотрит в интернете что-то неуместное. Аргументированно объясните, почему не стоит посещать подобные сайты.

**Постарайтесь сделать так, чтобы компьютерная безопасность вошла в привычку у всей вашей семьи**.

Дальше вы как раз найдете информацию, которая поможет вам это сделать.

Прежде, чем дать ребенку телефон или компьютер

**Шаг 1.** Создайте новую учетную запись на мобильном устройстве

Эта учетная запись должна быть настроена для ребенка:

Просмотр веб-страниц в интернете: укажите список сайтов, которые необходимо заблокировать для просмотра.

Приложения и игры: вы можете заблокировать запуск тех или иных приложений.

Таймер работы: задайте время, в которое ребенок сможет использовать мобильное устройство.

Покупки и траты: позаботьтесь об отслеживании покупок ребенка в приложениях.

Поиск ребенка: подключите полезную функцию отслеживания местоположения гаджета.

**Как это сделать?**

Самое простое средство родительского контроля для Android есть по умолчанию в Google Play. Его можно настроить здесь: Google Play — Настройки — Родительский контроль. Не забудьте настроить фильтрацию контента.

В Google Play и App Store есть возможность защиты от случайных и нежелательных покупок.
В Google Play это можно настроить здесь: Google Play — Настройки — Аутентификация при покупке (введите пароль).
В App Store это можно настроить здесь: Настройки — Основные — Ограничения (введите пароль для ограничений) — Включите ограничения (установка программ, удаление программ и встроенные покупки).

В iOS есть функция “Гид-доступа”, которая ограничивает использование устройства только одним приложением, при этом можно выбрать, какие функции открытой программы будут доступны. Выход из “Гида-доступа” возможен только с помощью секретной цифровой комбинации. Включить функцию можно здесь: Настройки — Основные — Универсальный доступ — Гид-доступа. Затем в активной программе нужно будет три раза нажать на кнопку “Домой”, и “Гид-доступа” будет включен.

Существуют так называемые “детские оболочки”, они позволяют создавать на устройстве безопасную зону, в которой могут быть запущены только разрешенные приложения и игры. Чтобы найти такие приложения, зайдите в Google Play и в строке поиска введите запрос “детский режим”.

Существуют приложения, которые позволяют установить вход в выбранные приложения по паролю или отпечатку пальца, тем самым разграничивая доступ к ним. Чтобы найти такие приложения, зайдите в Google Play и в строке поиска введите запрос “пароль на приложения”.

Существует приложение для Android и iOS, которое позволяет ограничить время использования мобильного устройства, блокирует нежелательные сайты и приложения. Кроме того, приложение информирует о том, какие сайты посещал ребенок, какие поисковые запросы делал и определяет местоположение гаджета на карте. Чтобы найти такое приложение зайдите в Google Play или App Store и введите запрос «безопасность детей в интернете»

**Шаг 2**. Установите на компьютер средство родительского контроля

Многие компании предлагают программное обеспечение, которое позволяет настроить или ограничить выход в интернет. Такие программы могут включать следующие функции:

Фильтрация и блокировка. Позволяют ограничивать доступ к некоторым сайтам, программам и изображениям.

Блокировка данных, которые ребенок отправляет с компьютера. Не позволяет детям делиться информацией в Интернете, в том числе отправлять что-то по электронной почте.

Браузеры для детей. Позволяют фильтровать контент, который видит ваш ребенок.

Поисковые системы для детей. Ограничивают поиск и фильтрует его результаты.

Мониторинг деятельности ребенка в браузере. Организует контроль доступа детей в Интернет. Фиксирует адреса веб-сайтов, которые посещал ребенок, отправляет родителям сообщения в тот момент, когда ребенок заходит на запрещенный сайт.

**Как это сделать?**

Самое простое средство родительского контроля в **Windows** есть по умолчанию.

**Чтобы его настроить:**

создайте новую учетную запись (Параметры — Учетные записи — Семья и другие люди — Добавить пользователя для этого компьютера);

настройте ее (Параметры — Учетные записи — Семья и другие пользователи — Управление семейными настройками через Интернет);

в разделе “Просмотр веб-страниц” включите блокировку нежелательных веб-сайтов или укажите список доступных и недоступных сайтов;

в разделе “Приложения, игры и мультимедиа” ограничьте доступ к выбранным программам;

в разделе “Таймер работы с устройством” ограничьте время работы за компьютером.

Самое простое средство родительского контроля на устройствах **Apple** есть по умолчанию. **Чтобы его настроить:**

зайдите в “Родительский контроль” (Системные настройки — Родительский контроль), создайте новую учетную запись с родительским контролем и настройте ее;

на вкладке “Программы” запретите или разрешите использовать камеру, ограничьте список разрешенных контактов в почте и разрешите использовать определенные программы;

на вкладке “Веб” разрешите доступ к некоторым сайтам;

на вкладке “Магазины” отключите встроенные магазины Apple, а также ограничьте просмотр фильмов и прослушивание музыки iTunes;

на вкладке “Время” ограничьте время работы за компьютером.

В браузере **Google Chrome** можно включить функцию “Родительский контроль”. Для этого создайте новый пользовательский аккаунт (Google Chrome — Настройки — Пользователи — Добавить нового пользователя). При создании поставьте галочку “Контролируемый профиль, управляемый пользователем”, и настройте аккаунт.
В поисковой системе **Яндекс** можно исключить из результатов выдачи интернет-ресурсы с нецензурными словами и “взрослым” контентом. Для этого: зайдите на страницу поисковой системы, выберите ее настройки (Настройки — Настройки портала) и раздел “Результаты поиска”. В меню “Фильтрация страниц” выберите настройку “Семейный поиск”.

**Шаг 3**. Научите ребенка создавать надежные пароли

**Расскажите детям основные правила создания паролей:**

пароль должен состоять не менее, чем из 6 символов;

в состав пароля могут входить цифры, латинские буквы, пробелы и специальные символы (точки, запятые, восклицательные знаки и т.д.);

рекомендуется составлять пароль из смешанного набора цифровых и буквенных символов;

не следует использовать общеупотребляемые слова и устойчивые словосочетания;

не следует использовать наборы символов, представляющие собой комбинации клавиш, расположенных подряд на клавиатуре, например, такие как: qwerty, 123456789, qazwsx и т.п;

не следует использовать персональные данные: имена и фамилии, адреса, номера паспортов, страховых свидетельств и т.п;

для разных учетных записей необходимо использовать разные пароли.

**Как это сделать?**

Существуют бесплатные и довольно простые в использовании программы для создания и хранения паролей. Найдите такую программу в интернете, установите ее, создайте пароль и сохраните его.

**Шаг 4.** Установите антивирусную программу

Вирусы могут нанести непоправимый вред информации, хранящейся на вашем компьютере и мобильном устройстве.
Антивирусная программа — основное средство защиты компьютера и мобильного устройства от вирусов. Поэтому ее нужно обязательно установить на каждое устройство, имеющее выход в интернет.
Новые вирусы появляются каждый день, поэтому антивирусные программы необходимо регулярно обновлять.
Почти у любой антивирусной программы есть выборочная проверка — с ее помощью вы можете проверить любой файл.

**Шаг 5.** Защитите свою домашнюю сеть

Новые маршрутизаторы поставляются со стандартными сетевыми именами (SSID) и паролями. Эту информацию можно использовать только при первом подключении к Интернету. Затем обязательно измените сетевое имя и пароль, чтобы злоумышленники не могли получить доступ к роутеру.
Придумайте безопасный пароль и уникальное имя для своей Wi-Fi-сети.
Современные роутеры поддерживают различные методы шифрования данных,

 передаваемых по беспроводной сети, в том числе WEP, WPA и WPA2. WPA2 является оптимальным с точки зрения надежности.
Настройки роутеров позволяют фильтровать доступ к сети по уникальным идентификаторам устройств (MAC-адресам). Вы можете создать список MAC-адресов доверенных устройств либо запретить подключение устройств с конкретными адресами.
Не существует идеальных технологий. Злоумышленники постоянно находят новые уязвимости. Периодически обновляйте прошивку своего роутера, чтобы защититься от вторжений злоумышленников.
Некоторые маршрутизаторы имеют встроенное средство от сетевых атак — файрвол. Поищите в настройках безопасности роутера функцию с названием типа Firewall, “Брандмауэр” или “Сетевой экран” и включите ее, если это возможно. Дополнительные параметры файервола настройте в соответствии с официальной инструкцией или обратитесь за помощью к специалисту.
Большинство домашних роутеров и беспроводных точек доступа имеют функцию ограничения доступа в Интернет в определенные часы. Поэтому вы можете ограничить возможность использования Интернета для членов семьи, не имеющих устройств с выходом в интернет и функцией модема.

**Шаг 6.** Не используйте открытые Wi-Fi-сети

Найти бесплатную Wi-Fi-сеть просто: едва начав поиск, вы наверняка наткнетесь на парочку. Без них сложно представить аэропорт, вокзал и другие общественные места. Чаще всего эти сети бывают открытыми, то есть доступ к ним может получить каждый.
Если у вас недорогой мобильный интернет, то лучше используйте его, а не открытые Wi-Fi-сети, так как они небезопасны.
**Расскажите детям, чем опасны открытые Wi-Fi-сети:**

Анализ трафика. Владелец Wi-Fi-сети или человек, который получил к ней доступ, может просматривать весь проходящий через нее трафик. С помощью анализатора пакетов данных он может узнать, на какие страницы вы заходили с подключенных устройств и какие данные вводили.

“Фальшивые” страницы для кражи паролей. При подключении к Wi-Fi в общественном месте пользователю часто предлагают подтвердить свою личность по номеру телефона или зарегистрироваться через соцсети. Все введенные при этом данные, владелец точки может собирать для личного использования. Также человек, у которого есть доступ к управлению роутером, имеет возможность настроить фишинг: например, перенаправление с facebook.com на сайт facebook10k.com, на котором будет размещена копия главной страницы популярной соцсети, созданная для кражи паролей.

Заражение вредоносными программами. Пользователя открытой сети можно незаметно для него перенаправить не только на фишинговые сайты, но и на страницы для скачивания троянов и вирусов, которые могут похитить с компьютера множество ценной для мошенников информации (пароли, документы и т.д).

**Шаг 7.** Настройка безопасности в социальных сетях

Позаботьтесь о том, чтобы в социальных сетях ребенка были установлены максимально строгие настройки безопасности.

Например, страница “В контакте” должна быть открыта только для тех, кого ребенок добавил в друзья, и писать ему сообщения могут тоже только друзья.

**Шаг 8.** Не читайте сп

Научитесь сами и научите своих детей распознавать спам-письма.

Главные признаки спам-писем

Универсальной защиты от угроз не существует. Поэтому самый лучший способ уберечь ребенка от этого — участвовать в его “виртуальной жизни” и приучать его к соблюдению правил компьютерной безопасности.

Посидите рядом, когда он играет в игры, посетите его любимые сайты, обсудите интересующие ребенка темы. Пусть ваш ребенок познакомит вас со своими виртуальными друзьями

Расскажите ребенку о различных ситуациях, которые происходили с людьми в интернете. Ребенку значительно проще понять на примерах, как интернет может навредить ему.

**Чего категорически нельзя делать в интернете?**

**Эти правила интернет-безопасности нужно соблюдать всем и каждому:**

Не сообщайте никому пароли от учетных записей в социальных сетях.

Никогда не пересылайте пароли и личные данные по электронной почте или через мессенджер.

Не переходите по подозрительным ссылкам, которые получаете по электронной почте, в мессенджерах и социальных сетях.

Не вводите личные данные в любые формы, размещенные в интернете, если вы не уверены, что это необходимо. Например, сайт авиакомпании может потребовать у вас персональные данные включая данные паспорта, но вы должны быть на 100% убеждены в том, что это требование адекватно решаемой задаче.

Не отвечайте на сообщения незнакомых людей, которые приходят вам в социальных сетях, мессенджерах и по электронной почте.

Не вводите номер своей банковской карты на сомнительных сайтах в интернете. Предупредите детей, чтобы они без вашего разрешения не оплачивали что-либо в интернете.

Не хвастайтесь, не пишите и не выкладывайте фотографии содержащие непосредственную информацию о доходах, дорогих покупках и отъездах на длительный срок.

Без нужды не публикуйте в интернете данные о своем местоположении, чтобы злоумышленники не смогли отследить ваши перемещения и понять, например, когда вы уехали из дома и, что можно наведаться к вам в квартиру.

Без нужды не публикуйте в интернете свой e-mail и номер телефона.

**Помните! Интернет грозит неприятностями беспечным пользователям и приносит пользу тому, кто заботится о своей интернет-безопасности**.

 **Как нужно вести себя в интернете?**

Часто в интернете человек ведет себя иначе, чем в реальной жизни, не только из-за незнания правил поведения, но и потому, что интернет снимает психологические барьеры, ограничивающие выражение эмоАмериканский психолог Джон Сулер назвал это “эффектом растормаживания в Сети”. Интернет способствует потере идентичности и ощущению невидимости.
Но анонимность пользователя иллюзорна. Надо помнить, что найти человека, который написал что-то в интернете, не сложно.

**Поэтому нужно соблюдать определенные правила поведения:**

Помните, что в интернете вы скорее всего общаетесь с живыми людьми. Придерживайтесь тех же стандартов поведения, что и в реальной жизни.

Общаясь в интернете, будьте дружелюбны и вежливы.

Пишите и говорите только то, что могли бы сказать собеседнику лично.

Берегите свою репутацию.

Всегда перечитывайте и перепроверяйте то, что собираетесь опубликовать.

Критично относитесь ко всему написанному в интернете. Помните, что даже “Википедия” часто ошибается, так как тексты в ней пишут обычные люди. В ней довольно часто попадаются искаженные факты и спорные оценки.

Научитесь доверять своему опыту. Если что-нибудь в интернете будет вызывать у вас психологический дискомфорт, то это стоит как можно быстрее прекратить. А детям нужно рассказать родителям о любой такой ситуации.

**Интернет — не идеальное пространство, а отражение общества: самое высокое и прекрасное соседствует здесь с негативом и рисками**.

**Но мы знаем, что хоть интернет и является платформой для огромного количества мошеннических схем, бояться этого не стоит. Надо всего лишь научиться правильно его использовать и научить этому своих детей**.

Информацию подготовила

Классный руководитель Л.И.Михович

*амках родительского университета*

*(марта 2022 года)*

**Основные правила медиабезопасности**

**для родителей и детей**

 Обеспечение государством информационной безопасности детей, защита физического, умственного и нравственного развития несовершеннолетних, а также человеческого достоинства во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ – требование международного права.

Международные стандарты в области информационной безопасности детей нашли отражение и в белорусском законодательстве.

 Закон устанавливает порядок прекращения распространения продукции средства массовой информации, осуществляемого с нарушением законодательно установленных требований. Каждый выпуск периодического печатного издания, каждая копия аудио-, видео- или кинохроникальной программы должны содержать знак информационной продукции, а при демонстрации кинохроникальных программ и при каждом выходе в эфир радиопрограмм, телепрограмм они должны сопровождаться сообщением об ограничении их распространения. Закон запрещает размещение рекламы в учебниках, учебных пособиях, другой учебной литературе, предназначенных для обучения детей, а также распространение рекламы, содержащей информацию, запрещенную для распространения среди детей, в детских образовательных организациях.

**Актуальность.**

 В связи с нарастающим глобальным процессом активного формирования и широкомасштабного использования информационных ресурсов особое значение приобретает информационная безопасность детей.

 Просвещение подрастающего поколения в части использования различных информационных ресурсов, знание элементарных правил отбора и использования информации способствует развитию системы защиты прав детей в информационной среде, сохранению здоровья и нормальному развитию.

 Медиаобразование выполняет важную функцию защиты от противоправного и манипулятивного воздействия средств массовой коммуникации, а также способствует предупреждению криминальных посягательств на детей с использованием информационно-телекоммуникационных сетей. Итак, Медиабезопасность - обеспечение государством информационной безопасности граждан, защита физического, умственного и нравственного развития, а также человеческого достоинства во всех аудиовизуальных медиа-услугах и электронных СМИ.

**Десять фактов, которые нужно сообщить детям ради безопасности в интернете**

Интернет может быть прекрасным местом как для обучения, так и для отдыха и общения с друзьями. Но, как и весь реальный мир, Сеть тоже может быть опасна. Перед тем как разрешить детям выходить в Интернет самостоятельно, следует установить ряд правил, c

которыми должен согласиться и ваш ребенок. Если вы не уверены, с чего начать, вот несколько рекомендаций, как сделать посещение Интернета для детей полностью безопасным.

Поощряйте детей делиться с вами их опытом в Интернете. Посещайте Сеть вместе с детьми.

Научите детей доверять интуиции. Если их в Интернете что-либо беспокоит, им следует сообщить об этом вам.

Если дети общаются в чатах, используют программы мгновенного обмена сообщениями, играют или занимаются чем-то иным, требующим регистрационного имени, помогите ребенку его выбрать и убедитесь, что оно не содержит никакой личной информации.

Настаивайте на том, чтобы дети никогда не выдавали своего адреса, номера телефона или другой личной информации; например, места учебы или любимого места для прогулки.

Объясните детям, что разница между правильным и неправильным одинакова: как в и Интернете, так и в реальной жизни.

Научите детей уважать других в Интернете. Убедитесь, что они знают о том, что правила хорошего поведения действуют везде — даже в виртуальном мире.

Настаивайте, чтобы дети уважали собственность других в Интернете. Объясните, что незаконное копирование чужой работы — музыки, компьютерных игр и других программ — является кражей.

Скажите детям, что им никогда не следует встречаться с друзьями из Интернета. Объясните, что эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают.

Скажите детям, что не все, что они читают или видят в Интернете, — правда. Приучите их спрашивать вас, если они не уверены.

Контролируйте деятельность детей в Интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое, выяснить, какие сайты посещает ребенок и что он делает на них.

**Правила для родителей**

1. Установите в семье четкие правила пользования Интернетом.

2. Научите детей доверять своим инстинктам.

3. Держите личные сведения в секрете и приучите к этому своих детей.

4. Используйте программные продукты для обеспечения семейной безопасности.

5. Уделите внимание тому, чем дети занимаются в Интернете.

6. Открыто поговорите с детьми об опасностях Интернета, в том числе:

· Интернет - преступниках;

· Недопустимых сайтах, например экстремистского содержания;

· Недопустимости вторжения в частную жизнь.

7. Объясните им, как их собственное поведение может снизить угрозу и обеспечить безопасность в Интернете.

8. Позвольте Вашим детям учить Вас.

9. Убедите их сообщать о любых неприятностях.

10. Помогите детям выбрать подходящие псевдонимы и адреса электронной почты.

11. Попробуйте чем-то увлечь вашего ребёнка, если он много говорит о «Контакте», своей «жизни» в нем, – сходите в музей, на выставку, в театр или кино. Настоящую жизнь Интернет не может заменить.

12.Объясните детям как, общаясь в Интернете, не доставлять неприятностей собеседникам и не иметь их самому.

13.Избегайте финансовых операций по беспроводным сетям.

14.Поставьте хороший фильтр - это самый простой способ защитить ребенка от опасных и вредных сайтов в Интернете.

15. Если вам позвонил родственник или знакомый и встревоженным голосом сообщает вам о том, что попал в беду, за что ему грозит как минимум возбуждение уголовного дела, и просит передать взятку сотруднику правоохранительных органов, готовому урегулировать вопрос, то следуйте простым рекомендациям:.

· Задайте своему родственнику пару вопросов, ответы на которые знаете только вы оба.

· Если вы разговариваете с якобы представителем правоохранительных органов, узнайте, в какое отделение милиции доставлен ваш близкий, телефон этого отделения.

 Главное, вы сами должны быть образцом и примером для ребенка. Вы не достигнете никакого результата, если ваше дитя будет видеть родителя, часами сидящего за компьютером.

[Как защититься от мошенничества в интернете.](http://www.securelist.com/ru/analysis/208050669/Kak_zashchititsya_ot_moshennichestva_v_internete_Prakticheskie_sovety) (Практические советы)

[Серия комиксов по теме безопасности в интернете "](http://www.maxlib.ru/fotogal/thumbnails.php?album=65)[Алиса.net](https://moderation.dnevnik.ru/abuse.aspx?link=http%3A%2F%2F%D0%90%D0%BB%D0%B8%D1%81%D0%B0.net&referer=https%3A%2F%2Fwiki.dnevnik.ru%2Fview.aspx%3Fnetwork%3D42387%26pageTitle%3D%25u0440%25u0435%25u043a%25u043e%25u043c%25u0435%25u043d%25u0434%25u0430%25u0446%25u0438%25u0438%2520%25u0434%25u043b%25u044f%2520%25u0440%25u043e%25u0434%25u0438%25u0442%25u0435%25u043b%25u0435%25u0439%2520%25u043f%25u043e%2520%25u043c%25u0435%25u0434%25u0438%25u0430%25u0431%25u0435%25u0437%25u043e%25u043f%25u0430%25u0441%25u043d%25u043e%25u0441%25u0442%25u0438)"

[Любопытному ИКТ-родителю](http://roditeluikt.blogspot.ru/2012/01/blog-post.html)

[Небезопасный интернет](http://www.securelist.com/ru/analysis/208050652/Nebezopasnyy_internet)

**Виды компьютерных игр:**

• игры типа «убей их всех»

• игры – приключения

• игры стратегические, в которых требуется принимать решения

• развивающие игры

•

 обучающие игры

• игры диагностические

• графические игры, связанные с рисованием, конструированием.

Факторы зависимости

1. Сильное влечение к ПК.

2. Нарушение способности контроля самого себя.

3. Смена физиологического состояния.

4. Желание увеличить время.

5. Отказ от других альтернатив в пользу ПК.

6. Невозможность прекратить занятия.

Интернет является прекрасным источником для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Но в то же время, СЕТЬ ТАИТ В СЕБЕ МНОГО ОПАСНОСТЕЙ. Обязательно нужно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникать различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выходить.

Помните, что БЕЗОПАСНОСТЬ ВАШИХ ДЕТЕЙ В ИНТЕРНЕТЕ на 90% зависит от вас.

**Советы родителям**

Шаг 1: выбирайте сайты, которые можно посещать вашему ребенку, а какие нельзя (блокируйте доступ к неподходящим сайтам).

Шаг 2: увеличьте уровень защиты и конфиденциальности (создайте отдельные учетные записи для разных пользователей)

Шаг 3: следите за тем, какие сайты посещают ваши дети.

Шаг 4: напоминайте детям, чтобы они не общались в Интернете с незнакомцами.

Пусть Интернет будет Вам и Вашим детям только в радость!

«Постарайтесь шагать рядом с ребёнком по дороге жизни – и ему не нужно будет удирать в виртуальный мир»

**Советы родителям.**

Обеспечение безопасности детей при работе в Интернет

Сегодня все больше и больше компьютеров подключаются к работе в сети Интернет. При этом все большее распространение получает подключение по высокоскоростным каналам, как на работе, так и дома. Все большее количество детей получает возможность работать в Интернет. Но вместе с тем все острее встает проблема обеспечения безопасности наших детей в Интернет. Так как изначально Интернет развивался вне какого-либо контроля, то теперь он представляет собой огромное количество информации, причем далеко не всегда безопасной. В связи с этим и с тем, что возраст, в котором человек начинает работать с Интернет, становится все моложе, возникает проблема обеспечения безопасности детей. А кто им может в этом помочь, если не их родители и взрослые? Следует понимать, что подключаясь к Интернет, ваш ребенок встречается с целым рядом угроз, о которых он может даже и не подозревать. Объяснить ему это обязаны родители перед тем, как разрешить ему выход в Интернет. Какие угрозы встречаются наиболее часто? Прежде всего:

· Угроза заражения вредоносным ПО. Ведь для распространения вредоносного ПО и

проникновения в компьютеры используется целый спектр методов. Среди таких методов можно отметить не только почту, компакт-диски, дискеты и прочие сменные носители информации или скачанные из Интернет файлы. Например, программное обеспечение для

мгновенного обмена сообщениями сегодня являются простым способом распространения вирусов, так как очень часто используются для прямой передачи файлов. Дети, неискушенные в вопросах социальной инженерии, могут легко попасться на уговоры злоумышленника. Этот метод часто используется хакерами для распространения троянских вирусов.

· Доступ к нежелательному содержимому. Ведь сегодня дела обстоят таким образом, что любой ребенок, выходящий в Интернет, может просматривать любые материалы. А это насилие, наркотики порнография, страницы подталкивающие молодежь к самоубийствам, анорексии (отказ от приема пищи), убийствам, страницы с националистической или откровенно фашистской идеологией и многое-многое другое. Ведь все это доступно в Интернет без ограничений. Часто бывает так, что просмотр этих страниц даже не зависит от ребенка, ведь на многих сайтах отображаются всплывающие окна содержащие любую информацию, чаще всего порнографического характера;

· Контакты с незнакомыми людьми с помощью чатов или электронной почты. Все чаще и чаще злоумышленники используют эти каналы для того, чтобы заставить детей выдать личную информацию. В других случаях это могут быть педофилы, которые ищут новые жертвы. Выдавая себя за сверстника жертвы, они могут выведывать личную информацию и искать личной встречи;

· Неконтролируемые покупки. Не смотря на то, что покупки через Интернет пока еще являются экзотикой для большинства из нас, однако недалек тот час, когда эта угроза может стать весьма актуальной.

Интернет это прекрасное место для общения, обучения и отдыха. Но стоит понимать, что как и наш реальный мир, всемирная паутина так же может быть весьма и весьма опасна.

**Приведу несколько рекомендаций, с помощью которых посещение**

**Интернет может стать менее опасным для ваших детей:**

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 Интернет что-либо беспокоит их, то им следует не скрывать этого, а поделиться с вами своим беспокойством;

3. Объясните ребенку, что при общении в чатах, использовании программ мгновенного обмена сообщениями (типа ICQ, Microsoft Messenger и т.д.), использовании он-лайн игр и других ситуациях, требующих регистрации, нельзя использовать реальное имя, помогите вашему ребенку выбрать регистрационное имя, не содержащее никакой личной информации;

4. 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 отца или матери и т.д.;

5. Объясните своему ребенку, что в реальной жизни и в Интернет нет разницы между

неправильными и правильными поступками;

6. Научите ваших детей уважать собеседников в Интернет. Убедитесь, что они понимают, что правила хорошего тона действуют одинаково в Интернет и в реальной жизни;

7. Скажите им, что никогда не стоит встречаться с друзьями из Интернет. Ведь люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают;

8. Объясните детям, что далеко не все, что они могут прочесть или увидеть в Интернет – правда. Приучите их спрашивать о том, в чем они не уверены;

9. Не забывайте контролировать детей в Интернет с помощью специального программного обеспечения. Это поможет вам отфильтровывать вредоносное содержание, выяснить, какие сайты на самом деле посещает ваш ребенок и что он там делает.

Как научить детей отличать правду ото лжи в Интернет?

Следует объяснить детям, что нужно критически относиться к полученным из Интернет материалам, ведь опубликовать информацию в Интернет может абсолютно любой человек. Объясните ребенку, что сегодня практически каждый человек может создать свой сайт и при этом никто не будет контролировать, насколько правдива размещенная там информация. Научите ребенка проверять все то, что он видит в Интернет. Как это объяснить ребенку?

· Начните, когда ваш ребенок еще достаточно мал. Ведь сегодня даже дошкольники уже успешно используют сеть Интернет, а значит нужно как можно раньше научить их отделять правду от лжи;

· Не забывайте спрашивать ребенка об увиденном в Интернет. Например, начните с расспросов, для чего служит тот или иной сайт.

· Убедитесь, что ваш ребенок может самостоятельно проверить прочитанную в Интернет информацию по другим источникам (по другим сайтам, газетам или журналам). Приучите вашего ребенка советоваться с вами. Не отмахивайтесь от их детских проблем.

· Поощряйте ваших детей использовать различные источники, такие как библиотеки или подарите им энциклопедию на диске, например, «Энциклопедию Кирилла и Мефодия» или Microsoft Encarta. Это поможет научить вашего ребенка использовать сторонние источники информации;

· Научите ребенка пользоваться поиском в Интернет. Покажите, как использовать различные поисковые машины для осуществления поиска;

· Объясните вашим детям, что такое расизм, фашизм, межнациональная и религиозная вражда.

Несмотря на то, что некоторые подобные материалы можно заблокировать с помощью специальных программных фильтров, не стоит надеяться на то, что вам удастся отфильтровать все подобные сайты.

Семейное соглашение о работе в Интернет

Если ваши дети хотят посещать Интернет, вам следует выработать вместе с ними соглашение по использованию Интернет.

Учтите, что в нем вы должны однозначно описать права и обязанности каждого члена вашей семьи.

Не забудьте четко сформулировать ответы на следующие вопросы:

· Какие сайты могут посещать ваши дети и что они могут там делать;

· Сколько времени дети могут проводить в Интернет;

· Что делать, если ваших детей что-то беспокоит при посещении Интернет;

· Как защитить личные данные;

 Как следить за безопасностью;

 Как вести себя вежливо;

· Как пользоваться чатами, группами новостей и службами мгновенных сообщений.

Не забудьте, что формально составленное соглашение не будет выполняться!

Регулярно, по мере необходимости, вносите изменения в данное соглашение.

Не забывайте, что вы должны проверять выполнение соглашения вашими детьми.

Научите вашего ребенка использовать службу мгновенных сообщений При использовании службы мгновенных сообщений напомните вашему ребенку некоторые несложные правила безопасности:

· Никогда не заполняйте графы, относящиеся к личным данным, ведь просмотреть их может каждый;

· Никогда не разговаривайте в Интернет с незнакомыми людьми;

· Регулярно проверяйте список контактов своих детей, чтобы убедиться, что они знают всех, с кем они общаются;

· Внимательно проверяйте запросы на включение в список новых друзей. Помните, что в Интернете человек может оказаться не тем, за кого он себя выдает;

· Не следует использовать систему мгновенных сообщений для распространения слухов или сплетен. Родителям не стоит надеяться на тайную слежку за службами мгновенных сообщений, которыми пользуются дети. Гораздо проще использовать доброжелательные отношения с вашими детьми.

Может ли ваш ребенок стать интернет-зависимым?

Не забывайте, что Интернет это замечательное средство общения, особенно для стеснительных, испытывающих сложности в общении детей. Ведь ни возраст, ни внешность, ни физические данные здесь не имеют ни малейшего значения. Однако этот путь ведет к формированию Интернет-зависимости. Осознать данную проблему весьма сложно до тех пор, пока она не становится очень серьезной. Да и кроме того, факт наличия такой болезни как Интернет-зависимость не всегда признается. Что же делать? Установите правила использования домашнего компьютера и постарайтесь найти разумный баланс между нахождением в Интернет и физической нагрузкой вашего ребенка. Кроме того, добейтесь того, чтобы компьютер стоял не в детской комнате, а в комнате взрослых. В конце-концов, посмотрите на себя, не слишком ли много времени вы проводите в Интернет.

Советы по безопасности для детей разного возраста

Как показали исследования, проводимые в сети Интернет, наиболее растущим сегментом пользователей Интернет являются дошкольники. В этом возрасте взрослые будут играть определяющую роль в обучении детей безопасному использованию Интернет.

*В рамках родительского университета*

*(декабрь 2022 года)*

**Профилактика проблемного поведения подростков**

**Цель**: интеграция воспитательных усилий семьи и школы в формировании подрастающей личности.

**Задачи:**

познакомить родителей с особенностями поведения подростков;

обсудить причины возникновения проблем во взаимоотношениях детей со взрослыми и наметить пути их решения;

предложить практические рекомендации родителям по разрешению конфликтных ситуаций, связанных с агрессивными, спонтанными реакциями подростков.

**1. Организационный момент.**

**2. Вступительное слово классного руководителя.**

Многие дети в подростковом возрасте сильно меняются. Ласковые, спокойные, послушные вдруг превращаются в неуправляемых и грубых. Грубость, непослушание сильнее всего ранят и обижают родителей. Враждебность, замкнутость подростков пугают и настораживают. Но прежде чем бороться с этим злом, давайте разберемся в причинах его возникновения.

Проблем у переходного возраста много: постепенно нарастает неуверенность в себе, проявляются тревожность, сомнения в собственной значимости для родителей, друзей. Подростки готовы "застревать" в положении "обиженного, непонятого", искать выход из трудных ситуаций неверными путями, порой опасными для здоровья. Порой у них возникают агрессивные спонтанные реакции защиты для себя даже в ситуации, когда угрозы-то никакой нет.

За любым проблемным поведением школьника стоят определенные мотивы. Причем, одно и то же поведение может быть вызвано разными мотивами. Например, агрессивное поведение может быть вызвано и стремлением к лидерству, и компенсацией повышенной тревожности. Следовательно, воспитательные методы в каждом случае будут индивидуальны. Поэтому в первую очередь необходимо выяснить мотивы поведения, проблемы ребенка. Мы сможем помочь ребенку, если он чувствует и понимает, что педагоги и родители понимают его проблемы и принимают его таким, какой он есть. Только тогда ребенок будет открыт для общения и пожелает изменить свое негативное поведение.

*Каковы же причины вызывающего поведения подростков?*

1. Детям **не хватает внимания взрослых,**которые вечно заняты. "Отстань!", "Не лезь!", "Не приставай!", "Надоел!" - часто слышит подросток. Семья не обеспечивает психологического комфорта, любви, поддержки, и подростки стремятся к лидерству среди своих сверстников.

2. **Высокий** **уровень тревожности.**В семье неправильно оценивают возможности ребенка: либо занижают возможности и способности ("Ничего хорошего из тебя не получится! Все равно не сможешь справиться с этим заданием"), либо завышают, когда

родители ожидают очень высоких результатов, показывают повышенную

обеспокоенность проблемами успеваемости, а подросток не может соответствовать родительским ожиданиям.

3. Многим подросткам трудно совладать со своим **холерическим темпераментом.**Такие дети нарушают дисциплину несознательно.

4. **Отсутствие душевной близости**с родителями гонит подростка из дома во двор, заставляет искать понимания с другими подростками или взрослыми.

*Педагоги и психологи, юристы и социологи единодушно называют подростковый период самым трудным. Что его отличает?*

**Реакция группирования.**Подросткам свойственно почти инстинктивное влечение друг к другу. Так реализуется стремление к неформальному, нерегламентированному общению, удовлетворяется чувство причастности к своей возрастной группе, решается вопрос о своем месте в ней. Сама по себе такая реакция нейтральна. Как поведет себя группа в обществе, зависит от нравственных установок ее лидера. Запрет же взрослых дружить с тем или иным товарищем ведет к протестным формам поведения. Поэтому важнее найти пути взаимодействия с группой и позитивного влияния на нее.

**Реакция эмансипации.**Подросток может, а значит, и должен проявлять самостоятельность. Если мы будем все время стараться водить его за руку, вовлекать лишь в строго регламентированные мероприятия, то встретимся с другой характерной реакцией подросткового возраста - с реакцией эмансипации. Она вытекает из стремления подростка утвердить себя как самостоятельную личность и неизбежна там, где существует мелочная опека старших, чрезмерный контроль, пренебрежительное отношение к интересам и желаниям подростка. Чем сильнее зажат подросток, тем острее его стремление всегда и везде поступать по-своему. Необычные прически, одежда, "своя" музыка - это вызов взрослым, протест. Когда эта реакция заходит слишком далеко, то теряется доверие ко всем взрослым и отвергается все, что предлагается ими, в том числе и полезное, необходимое для подростка.

**Реакция увлечения.**Подросткам свойственны увлечения (хобби-реакции). Подобно тому, как детям для своего развития необходимы игры, подросток для становления личности нуждается в увлечениях. Родителям эти занятия могут представляться бесполезными, и с объективной точки зрения это может соответствовать истине. Но для подростка увлечение всегда вызывает положительную эмоциональную окраску, дает чувство удовлетворения. Отношение взрослых к увлечениям тинейджеров может стать причиной обострения реакции эмансипации. Смена увлечений не должна вызывать протест у родителей - это естественное явление. Чтобы узнать свои способности, надо испытать себя в различных видах деятельности. Но когда увлечения отдается слишком много времени в ущерб учебе, отдыху, другим видам необходимой деятельности, то тревога родителей становится обоснованной.

**Реакция протеста.**У незрелых подростков встречаются поведенческие реакции, более характерные для детского возраста. Эти реакции протеста разнообразны: отказ от еды, общения, посещения школы, побеги из дома, агрессия к обидчику, порча его вещей. В таком случае важно понять причины протеста и устранить их.

**Реакция имитации (подражания).**Для подростка объектом имитации часто становятся

кумиры молодежной моды, звезды шоу-бизнеса и спорта. Подростки подражают их стилю одежды, прическам, манерам, суждениям, вкусам. Реакция имитации становится опасной, когда подражают антигерою, антисоциальной личности. Поэтому вполне оправдан запрет на литературу и фильмы, пропагандирующие жестокость, секс, порнографию.

**Реакция сверхкомпенсации.**Одной из форм психологической защиты является реакция компенсации, когда слабость и неустойчивость в одной области компенсируется успехами в другой. Это позволяет сохранить душевное, психологическое равновесие. Нередко слабый в учебе подросток компенсируется успехами в спорте, лидерством в неформальной обстановке среди своих сверстников. Сверхкомпенсация может носить карикатурный характер, и тогда правильнее говорить о ложной компенсации.

Родители должны помнить, что ребенок воспитывается не только и не столько в процессе проводимых специально занятий, сколько всем укладом жизни семьи, той нравственной, духовной, социальной атмосферой, которая царит в ней, характером и системой взаимоотношений между родителями, родителями и детьми. Здесь все имеет значение: как разговаривают отец с матерью, что и как они говорят об окружающих, своей работе и сослуживцах, родственниках и знакомых, какой порядок поддерживается в доме, как относятся к своим обязанностям и многое другое, из чего состоит жизнь семьи.

Дух семьи воспитывает ребенка в первую очередь, а потом уже специальные занятия родителей с ним. Но и эти занятия необходимы для полноценного развития ребенка как форма поддержания, развития и укрепления эмоциональных связей, духовного контакта и строящегося на этой основе взаимоотношения между ним и родителями.

**3. Педагогический практикум.**

Попробуйте на минуту почувствовать себя подростком и старшеклассником. Какие слова они чаще всего слышат в школе и дома?

От учителей и от родителей они слышат примерно следующее: "Ты должен хорошо учиться!", "Ты должен думать о будущем!", "Ты должен уважать старших!", "Ты должен слушаться учителей и родителей!".

Почти нет обращений, построенных в модальности возможного: "Ты можешь:"; "Ты имеешь право...", "Тебе интересно..." А теперь перейдите в позицию учителя или родителя. Что они говорят о себе, обращаясь к подростку или юноше? А говорят они следующее: "Я могу тебя наказать...", "У меня есть полное право...", "Я старше и умнее..."

Что же получается в результате? Происходит отчетливо выраженное противоречие в модальности обращения к ученику. Ребята понимают, что они "не могут ничего" для них - одни запреты, а взрослые - "могут все", у них - полная свобода действий. Эта очевидная несправедливость обостряет взаимодействия их со взрослыми и в ряде случаев выступает причиной конфликтов. Слова "должен", "обязан" вызывают у подростков тревожные стрессовые состояния, страх оказаться несостоятельным и не "вытянуть" возложенной на них ноши долга. Поэтому такие заявления необходимо свести к минимуму.

Давайте потренируемся!

|  |  |
| --- | --- |
| "Ты должен слушаться учителей и родителей!" | "Конечно, ты можешь иметь собственное мнение, но к мнению старших полезно прислушиваться" |
| "Лжец", "Ты опять врешь!" | "Мне жаль, что я опять выслушиваю неправду", "Мне не нравится, когда меня обманывают. Постарайся больше так не делать" |

Теперь поупражняйтесь самостоятельно. Даны типичные фразы, которые учителя и родители часто говорят подросткам и юношам. А вы предложите другие, более мягкие и позитивные формулировки, при сохранении общего смысла высказывания.

"Мы в твои годы жили гораздо хуже!"

"Ты должен ценить заботу старших".

"Сколько можно бездельничать! Ты должен, наконец, заняться учебой!"

"Ты постоянно срываешь уроки! Ты должен сидеть спокойно и внимательно слушать!"

"Кто из вас разбил стекло в классе? Ты должен говорить правду!"

"Давай дневник, проверим, что у тебя там! Ты должен всегда показывать мне дневник!"

(Родители предлагают свои варианты.)

Теперь предлагаю вашему вниманию **упражнение "Стоп!".**

Часто споры и ссоры возникают из пустяка: не вымыл посуду, порвал джинсы и т. д. Круговорот повседневных дел затягивает человека, все дневные отрицательные эмоции родители нередко выплескивают на детей. Первый шаг - научиться останавливать момент перед мысленным взором. Замолчите на мгновение, скажите "Стоп!" и задайте себе вопрос: "Зачем?". Взглянув на себя со стороны, вы поймете, что немытая посуда или порванные джинсы, гнев начальника или ссора с сослуживцем не стоят любви и доверия вашего ребенка, мира в вашей семье.

Еще один полезный прием **- упражнение "Терапия общения".**

Именно с детьми 10-14 лет начинаются проблемы. Послушный, дисциплинированный в начальных классах ребенок вдруг превращается в неуправляемого, бунтующего, всегда готового на резкость и грубость подростка. Как "погасить" возбужденного ребенка? Как успокоить и сбалансировать его психику? Как снять зарождающийся конфликт во взаимоотношениях с ним? Предлагаем вам один из эффективных приемов.

Известно, что кроме потребности в самоутверждении у подростков есть потребность в общении. Они много говорят друг с другом, причем предметом их коммуникаций зачастую выступает их собственное "Я": как я выгляжу и т. п. Происходит рождение личности подростка, возникновение его индивидуальности. Он еще и сам не знает: какой он человек? Он как бы стоит перед большим шкафом,в котором висит множество разных "психологических костюмов". Молодой человек примеряет на себя то одну "одежду", то другую и пытается почувствовать, в какой из них ему психологически комфортнее, что ему больше всего подходит. Не обвиняйте подростка в эгоизме! Помогите ему успешно пройти сложный путь личностного самоопределения и вы увидите, как назревающий между вами конфликт сменится сердечной дружбой и взаимопониманием. Заведите правило регулярно разговаривать с сыном или дочкой. Ваша беседа может длиться 40-50 мин. Предметом разговора выбирайте темы, интересные для подростка, его переживания, характер, привычки, желания, потребности. Говорите спокойно, мягко, ровным, умиротворяющим голосом. Не читайте морали, не учите жизни, общайтесь на равных. Звук вашего голоса, ваше доброжелательное открытое лицо выступят эффективными психотерапевтическими средствами. Уже через месяц-полтора вы сможете заметить положительные изменения в поведении подростка: он станет спокойнее, сдержаннее, уравновешеннее. И, как вследствие этого, все реже и реже будет нарушать дисциплину, меньше грубить, начнет лучше учиться.

**4. Психолого-педагогические советы.**

Дорогие родители, при общении с подростками применяйте 5 приемов, которые позволят установить контакт с ребенком и лучше его понять.

**Прием 1**. Постарайтесь показать вашему ребенку, что вы его понимаете. Иногда этот прием называют "отраженным выслушиванием". Он состоит из трех частей.

Демонстрируйте ребенку, что вы слышите то, что он говорит (например, словами "да", "угу", вопросами "а что потом?", "и что же?" и т. д.).

Позволяйте ребенку выражать его собственные чувства.

Докажите ребенку, что правильно поняли его рассказ или сообщение (например, коротко пересказав суть).

**Прием 2.**Внимательно следите за лицом ребенка и его "языком тела". Часто ребенок уверен, что успешно скрывает свои эмоции (грусть, досаду, нетерпение и прочее). Но дрожащий подбородок или блеск глаз скажут вам иное. Всегда полагайтесь на "язык тела". Но постарайтесь не вызвать излишний интерес. Не забывайте, что в подростковом возрасте преобладает "потребность в эксперименте**".**

**Прием**3. Выражайте свою поддержку и поощрение не только словами. Это могут быть ваши улыбка, похлопывание по плечу, кивок головой, взгляд в глаза, прикосновение к детской руке.

**Прием 4.**Выбирайте правильный тон для ваших ответов. Помните, что тон голоса связан со смыслом ваших слов. Выбирайте верный тон и не отвечайте безапелляционно или саркастично - дети могут расценивать это как пренебрежение к своей личности.

**Прием 5.**Используйте одобрительные фразы для поддержания разговора и показывайте вашу заинтересованность в нем. Для этого подойдут короткие фразы, показывающие ваше эмоциональное отношение к обсуждаемой теме, например: "Вот это да!", "Да ну, не может быть!" и т. п.

**5. Заключительное слово.**

Мы рассмотрели модели проблемного поведения подростков, проанализировали причины такого поведения, нашли пути решения данной проблемы. Но много вопросов остается без ответов, найти которые можно в литературе, рекомендованной психологами и педагогами.

Но только не надо думать, что правильное воспитание столь трудно, что большинству людей совершенно недоступно. По своей трудности это дело доступно каждому человеку. Хорошо воспитать ребёнка может каждый, если он этого действительно хочет, кроме того, это дело приятное, радостное счастливое:

**Анкета для учащихся**

Представьте себе своего папу или маму в вашем возрасте (13 - 14 лет) и нарисуйте их портрет.

Что не хватает вам для взаимопонимания со взрослыми?

Что не хватает взрослым для взаимопонимания с детьми?

Какой я буду родитель?

Что я считаю самым важным в семье?

**Памятка для родителей.**

1. Если ребенок упрямится и не выполняет ваших просьб.

попытайтесь понять, принять, помочь. Это основа психолого-педагогического подхода к трудному подростку. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого;

демонстрируйте ребенку свою любовь, обнимайте его и говорите ему ласковые слова. Подчеркивайте, что вы любите своего ребенка просто так, за то, что он есть на свете;

сохраняйте спокойствие. Не вымещайте на ребенке свое бессилие и злобу, не демонстрируйте ему модель агрессивного поведения;

определите круг обязанностей по дому, чаще хвалите за помощь. Напоминайте, что вам важна его помощь. Это поможет развить его волевые качества;

оцените возможности ребенка, может ли он соответствовать вашим требованиям. Может быть, ваши ожидания от ребенка завышены?

постепенно перекладывайте на ребенка ответственность за сделанные уроки и домашние поручения. Учиться должен ребенок, а не вы;

излишне подвижные дети увлеченно выполняют задания с "изюминкой". Больше давайте им творческих заданий, чередуя их с подвижными видами деятельности.

2. Если ссора все-таки разгорелась.

Не создавайте "революционную ситуацию", а если создали, разрешайте ее мирным путем.

Проявите гибкость, измените подход к проблеме, попробуйте посмотреть на ситуацию глазами ребенка.

Не надо искать виноватого. Спасительная формула для выхода из ссоры: "Мы ссоримся - значит, мы все неправы! Давай подумаем - в чем".

Управляйте своими эмоциями, переключите их на физические упражнения. Не теряйте чувства юмора, часто мы смотрим на все, что происходит с нами в быту, слишком серьезно.

**Принципы толерантного общения**

ДАЙТЕ СВОБОДУ. Свыкнитесь с мыслью, что ваш ребенок уже вырос и более удерживать его возле себя не удастся, а непослушание - это стремление выйти из-под вашей опеки.

НИКАКИХ НОТАЦИЙ! Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный и вежливый тон и откажитесь от категоричных оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд, собственные ошибки и собственные выводы.

ИДИТЕ НА КОМПРОМИСС! Все равно ничего не удастся доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей.

УСТУПАЕТ ТОТ, КТО УМНЕЕ! Чтобы скандал прекратился, кто-то первый должен замолчать. Взрослому это сделать проще, чем ребенку с неустойчивой психикой.

НЕ НАДО ОБИЖАТЬ! Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

БУДЬТЕ ТВЕРДЫ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ! Несмотря на вашу готовность к компромиссу, подросток должен знать, что родительский авторитет незыблем.

**Памятка «Поиск конструктивного взаимодействия семьи с ребёнком»**

**Сохраняйте** спокойствие и достоинство: криками и угрозами вы ничего не добьётесь.

**Разберитесь** в ситуации. Не делайте категоричных выводов.

**Сохраните** доверие ребёнка к себе.

**Поговорите** с ним на равных. Вполне возможно, что ребёнок ведёт себя вызывающе, чтобы самоутвердиться, пережить жизненную драму.

**Узнайте** как можно больше о том, что происходит с вашим ребёнком. Не верьте ему полностью – правда лежит где-то посередине.

**Измените**своё отношение к ребёнку, признав, что он уже взрослый и сам может отвечать за свои поступки.

**Не позволяйте**собою манипулировать.

**Не исправляйте**за ребёнка его ошибки.

Меньше говорите, **больше делайте**.

**Установите** разумные границы контроля.

**Помогайте ребёнку** изменить жизнь к лучшему.

**Постарайтесь восстановить**взаимопонимание с ребёнком.