***Как дружить с Интернетом***

Интернет уже давно стал незаменимым помощником современного человека. Всемирная сеть - доступный источник для новых знаний, помогает в учебе, занимает досуг. Именно поэтому дети активно пользуются Интернетом, а зачастую проводят в Сети даже больше времени, чем взрослые. Юные пользователи осваивают сервисы мгновенных сообщений и интернет телефонию (ICQ, Skype  и пр.), общаются на форумах и в чатах, каждый день узнают много новой увлекательной и образовательной информации.  Однако не стоит забывать, что Интернет может быть не только средством для обучения, отдыха или общения с друзьями, но – как и реальный мир – Сеть также может быть опасна.

Виртуальность общения предоставляет людям с недобрыми намерениями дополнительные возможности причинить вред детям. В последнее время в Интернете появляется много материалов агрессивного и социально опасного содержания. Взрослым нужно помнить о существовании подобных угроз и уделять повышенное внимание обеспечению безопасности детей в Интернете.

Обязательно нужно доверительно поговорить с детьми, объяснить, что могут возникнуть различные неприятные ситуации и то, как из них лучшим образом выйти. Помните, что безопасность ваших детей в Интернете во многом зависит от вас.

Также не стоит забывать об опасности Интернет и компьютерной (игровой) зависимости. Сегодня Всемирная паутина буквально переполнена онлайн играми и социальными сетями на любой вкус и цвет. Основная задача  подобных сайтов - привлечь и как можно дольше удерживать на своих страницах  новых пользователей. Кроме того, большинство подобных ресурсов лишь позиционируют себя как бесплатные, занимаясь выманиванием у пользователей  вполне реальных денег за  различных виртуальные предметы и привилегии.

Стремительное вхождение в нашу жизнь новых информационных технологий, которые «переселяют» детей из реальной жизни в виртуальную, имеет как позитивные, так и негативные стороны. Длительное нахождение ребенка в интернет-пространстве, «зависание» в нем становится проблемой, с которой родители все чаще обращаются к психологам.

Конечно, каждый ребенок уникален, как уникальна и его проблема, но можно выделить основные вопросы, которые беспокоят родителей:

* Что делать при возникновении интернет-зависимости?
* Помощь ребенку, подвергшемуся интернет-травле.
* Как оградить ребенка от негативной информации в Интернете?
* Ребенок хочет стать копией «звезды»…
* Дети сняли «плохой» ролик и выложили в Интернет.

Это далеко не полный список запросов, с которыми современные родители обращаются к специалистам или на которые пытаются найти ответы самостоятельно в том же Интернете.

Современные дети значительно отличаются от детей не только прошедшего столетия, но и последних десятилетий. Теперь дети стали реже гулять, меньше общаться со сверстниками, предпочитая виртуальных друзей. Привычные возгласы мам "Опять на улицу собрался?!" сменились не меньшими по эмоциям "Опять в Интернете сидишь?!". К сожалению, это реалии времени, с которыми необходимо считаться.

Интернет все больше вторгается в нашу жизнь. И дети начинают с ним знакомство порой в очень раннем возрасте. Часто это делается с разрешения родителей, которые рады, что их ребенок чем-то увлечен. Многим из них так удобнее — он не отвлекает родителей от их занятий. Анкетирование родителей показывает, что отдельные ученики начальных классов играют за компьютером по шесть часов в день.

Взрослые не подозревают, что современные игры запрограммированы на то, чтобы игрок не прерывал игру, пока не дойдет до определенного уровня, так как его предыдущие «достижения» не сохраняются. Кроме того, дополнительные бонусы в игре получают лишь владельцы платных аккаунтов. Поэтому дети готовы бесконечно сидеть в сети, а еще хуже — вкладывать в игру все карманные или родительские деньги.

Важно понимать и причины чрезмерного увлечения ребенка игрой. Кто-то уходит туда, чтобы заполнить чем-то свое свободное время, кто-то стремится найти друзей, эмоции, общение, которых не хватает в реальном мире, почувствовать себя успешным, уйти от тотального контроля взрослых.

Чтобы снизить риск компьютерной зависимости, взрослым важно придерживаться следующих правил:

* Четко регламентировать время игры в соответствии с возрастными особенностями ребенка. Для младших школьников — не более 30 минут в день.
* Для этого самим родителям следует отслеживать время игры ребенка с последующим формированием у него внутренней осознанной позиции: можно включать таймер, контролирующий допустимое время игры, учить ребенка пользоваться функцией паузы, которая позволяет приостановить игру, не дойдя до ее сохранения.
* Помогать ребенку в поиске других интересов и увлечений — находить интересные секции, кружки. Они есть практически во всех школах или учреждениях дополнительного образования.
* Постараться показать ребенку интересный мир за пределами компьютера.
* Учить его использовать компьютер и Интернет как способ познания мира, освоения новых возможностей. Показать, что в Интернете можно не только играть, но и создавать видеоролики, общаться по интересам и другое.
* Помогать  ребенку быть успешным в реальном мире: учебе, общении. В этом случае ребенок не будет рассматривать Интернет как единственное место, где можно найти друзей, почувствовать себя уверенным и защищенным.
* Показывать конструктивные способы разрешения жизненных проблем и трудностей.
* Постараться создать гармоничные детско-родительские отношения, а также комфортную атмосферу в семье.
* Научить ребенка определять цели и достигать их: если есть стремление к реализации задач, то развлечения не становятся единственным занятием ребенка.

Выберите удобную форму контроля:

* Установите на ваш компьютер необходимое программное обеспечение – решение родительского контроля и антивирус.
* Если ваш ребенок – учащийся младших классов и остается часто дома один, ограничьте время пребывания вашего ребенка в Интернете.
* Если компьютер используется всеми членами семьи, установите его в месте, доступном для всех членов семьи, а не в комнате ребенка.
* Создавайте разные учетные записи на вашем компьютере для взрослых и детей. Это поможет не только обезопасить ребенка, но и сохранить ваши личные данные.
* Регулярно отслеживайте ресурсы, которые посещает ваш ребенок. Простые настройки компьютера позволят вам быть в курсе того, какую информацию просматривал Ваш ребенок.

Ознакомьте ваше чадо с этими простыми правилами, и он будет иметь представление о том, с чем может столкнуться в Интернете, и будет знать, как вести себя в этом случае.

Если ребенок будет вам доверять и рассказывать все, что впечатлило его в Сети, с кем он познакомился, вы сможете избежать очень серьезных бед. Но не переборщите – не надо запугивать ребенка Интернетом, говорить, что это очень опасная и страшная штука, ей надо уметь пользоваться. Ребенок должен усвоить мысль, что Интернет – это друг, и если правильно с ним «дружить», можно извлечь из этого очень много пользы. А правильно «дружить» с ним может научить только взрослый. Так что все карты у вас в руках.