**Рекомендации родителям**

1. Посещайте Сеть вместе с детьми.

2. Научите детей доверять интуиции. Если их в интернете что-либо беспокоит, - пусть они расскажут вам об этом.

3. В чатах, программах мгновенного обмена сообщениями, сетевых играх требуется регистрационное имя. 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.

4. Научите детей уважать собеседников в интернете. Правила хорошего тона действуют везде - даже в виртуальном мире.

5. Объясните, что незаконное копирование чужой работы - музыки, компьютерных игр и других программ - является кражей. Скажите детям, что опасно встречаться с друзьями из интернета - эти люди могут оказаться совсем не теми, за кого себя выдают. Объясните, что не всякая информация, находящаяся в Сети, - правдива. Приучите детей советоваться с вами в том случае, когда они в чем-то не уверены.

6. Контролируйте деятельность детей в интернете с помощью современных программ. Они помогут отфильтровать вредное содержимое и выяснить, какие сайты посещает ребенок.

Чрезмерное увлечение Интернетом отвлекает детей от выполнения домашних

заданий, занятий спортом, сна, общения со сверстниками. А застенчивых подростков Сеть еще больше "изолирует". Родители и учителя часто не осознают этой проблемы до тех пор, пока она не становится слишком серьезной.

**Советы родителям по профилактике интернет - зависимости ребенка**

**Следите за проявлениями симптомов интернет - зависимости.** Спросите себя: оказывает ли влияние время, проведенное в Сети, на школьные успехи ребенка, его здоровье и отношения с семьей и друзьями? Выясните, сколько времени ваш ребенок проводит в интернете.

**Обратитесь за помощью.** Если у вашего ребенка наблюдаются серьезные признаки интернет-зависимости, проконсультируйтесь с педагогом. Навязчивое использование интернета может быть симптомом других проблем, таких как депрессия, раздражение или низкая самооценка.

**Не запрещайте интернет.** Для большинства детей он является важной частью их общественной жизни. Вместо этого установите внутрисемейные правила использования интернета. В них можно прописать количество времени, которое ребенок ежедневно проводит в интернете; запрет на вхождение в Сеть до выполнения домашней работы; ограничение на посещение чатов или просмотр материалов "для взрослых".

**Держите компьютер в открытом помещении.** Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка.

**Помогайте ребенку участвовать в общении вне интернета.** Если ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, почему бы не рассмотреть возможность специального тренинга? Поощряйте участие ребенка в тех видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами, например, моделирование кораблей или литературный кружок.

**Предложите альтернативы.** Если вам кажется, что ваши дети интересуются только онлайновыми развлечениями, попробуйте предложить им невиртуальный аналог одной из любимых игр. Например, если ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, посоветуйте ему почитать книги соответствующей тематики.

Есть способы, позволяющие проследить, какие страницы интернета интересуют ребенка. Современные браузеры обычно ведут журнал последних посещенных сайтов.

Обозреватели создают также временные копии страниц, известные как кеш-файлы.

Существуют средства фильтрации, которые отрезают доступ к запрещенным сайтам.

Но эти программы зачастую не справляются с отсеиванием нежелательного

материала. К тому же они могут блокировать действительно полезную информацию, нужную детям, например, для выполнения домашнего задания. А дети, которые с компьютером на "ты", знают, как отключить такие фильтры. Гораздо более эффективный способ - создание четких правил по использованию интернета и откровенное общение с детьми.

Пользуясь чатами, электронной почтой и системами обмена мгновенными

сообщениями, дети рискуют вступить в контакт со злоумышленниками. Анонимность общения в интернете способствует быстрому возникновению доверительных и дружеских отношений. Преступники используют это преимущество для установления контактов с неопытными молодыми людьми.