**Виртуальная безопасность детей. Родительский контроль.**

Современные дети и подростки не представляют свою жизнь без интернета, социальных сетей и гаджетов, они буквально «живут в сети». Интернет настолько прочно вошёл в нашу жизнь, что многие из нас уже не представляют свой день без просмотра сообщений, отправленных нам в «Одноклассниках», «ВКонтакте», «Инстаграме», «Вайбере», «Фейсбуке» и других соцсетях.

Естественно, что отставать от такой активной жизни взрослых не хотят и наши дети. И если ещё вчера в социальных сетях активно регистрировались подростки возрастом от 10 - 14 лет и старше, то сегодня можно встретить и первоклашек, и детей дошкольного возраста.

**Чем опасна «дружба» с Интернетом**

1. В первую очередь чрезмерное пользование гаджетами влияет на психику ребёнка. Новостные ленты быстро информируют о событиях в мире, дают красочную картинку тому или иному событию, факту, а броские заголовки не полностью отражают суть проблемы. Просматривая новости в любой социальной сети у человека складывается ошибочное представление, что формирует узость мышления. Разумеется, подросток привыкает к такому «общению», и с каждым разом ему все труднее воспринимать другие источники информации: книги, газеты, телевизионные программы.

2. С физиологической точки зрения длительное нахождение в статичном положении перед экраном монитора приводит к ухудшению зрения, нарушению осанки и искривлению позвоночника. Чаще всего ребенок находится в состоянии перевозбуждения, что может выражаться в нервных срывах, скандалах, истериках.

3. При частом посещении социальных сетей, различных интрнет-порталов, форумов, сайтов, ребёнок некоторое время не в состоянии сосредоточиться и находится под впечатлением от увиденного. Его мысли и действия в такой момент легко поддаются влиянию. Именно в такие моменты активно «зомбируют» всевозможные рекламные вставки, сопровождаемые видеорядом, музыкой. Кроме того, реклама навязывает стереотипы, с которыми очень сложно «бороться» родителям. Именно создание стереотипного мышления, замена жизненных и общественных ценностей является ключевой целью рекламы.

**Как отличить активное использование интернет-ресурсов от патологической зависимости?**

* *Соотношение времени,* проведённого в интернет-пространстве, и времени, потраченного на другие занятия и обязанности.

Только учитывайте, что почти все дети пытаются отлынивать от выполнения домашней работы или домашних обязанностей. Ребенок, поглощённый интернетом, не может остановиться и выйти из Сети.

* *Настроение ребенка*.

Только когда ребенок сидит в интернете, он успокаивается, радуется и всегда предвкушает время следующего сеанса. Без доступа к сети он раздражен, агрессивен, беспокоен, встревожен или чувствует пустоту и апатию.

* *Снижение школьной успеваемости.*

Если ребенок всегда хорошо учился, но в последнее время стал сдавать позиции, игнорировать домашние задания, хотя раньше ему было интересно, то негативное влияние может оказывать именно зависимость от интернета.

* *Отношения с реальными друзьями*.

Пренебрежение реальными отношениями в пользу интернета - очевидный признак зависимости, который может встречаться как у детей со сложностями в установлении отношений со сверстниками, так и у детей, которые легко заводят друзей.

* *Избыточная реакция ребенка на незначительные события* в интернете (маленькое количество лайков или негативные комментарии).

Ребенок начинает сильно переживать и болезненно отслеживать всё, что происходит в сети. Он очень радуется, если на его действия в социальных сетях реагируют, или чрезмерно огорчается, если ожидаемой реакции нет. Социальные сети создают иллюзию занятости: чем больше ребенок общается, тем больше у него «друзей» и тем больший объём информации ему нужно охватить – ответить на все сообщения, проследить за всеми событиями, показать себя, проследить, сколько лайков поставили ему, а сколько другим.

* *Физические симптомы*.

Головные боли, боли в спине, сухость в глазах, расстройства сна, снижение физической активности, вялость, бледность – все это серьезные симптомы зависимости от компьютера.

* *Пренебрежение базовыми потребностями:* личная гигиена, сон, питание, потеря аппетита.
* *Антисоциальное поведение*.

Ребенок может соврать, оскорбить, ударить человека, который мешает или препятствует его нахождению в интернете.

**Обезопасить ребенка можно, придерживаясь следующих правил:**

**Контроль.** Родители несут ответственность за своих детей, поэтому современный родитель должен регулярно посещать страницу ребенка в социальных сетях, смотреть, кто и о чем ему пишет в открытом доступе. Именно в открытом доступе, потому что нельзя проверять личные сообщения ребенка. Иначе вы рискуете потерять его доверие.

**Знайте друзей ребенка, одноклассников, интересуйтесь ими.** Тогда вы не пропустите появление нового человека в жизни ребенка.

**Следите за настроением ребенка и его переменами.**Если вы видите, что ребенок вчера был весёлым, а сегодня чем-то расстроен, не списывайте это на сложный возраст или детские капризы, а поговорите и узнайте, что случилось. Не преуменьшайте серьёзность его переживаний, а наоборот, расскажите похожие случаи из вашей жизни.

**Если вы знаете, что ребенок собирается встречаться с новым другом или новой компанией, обязательно участвуйте в этом -** пригласите их домой, отвезите ребёнка до места встречи, поговорите с родителями тех детей. Знайте, где он и с кем.

**Ребёнка необходимо просвещать.** Вы обучаете ребёнка вежливости и навыкам сотрудничества, так почему бы не рассказать ему о правилах поведения в интернете? Если у вас недостает знаний, посетите специальные сайты по кибербезопасности. Объясните ребенку, что незнакомые люди в Сети могут иметь дурные намерения и представлять опасность, поэтому, общаясь с ними, важно придерживаться определенных правил. Объясняйте психологию мошенников и киберхулиганов, рассказывайте про то, что они могут сделать. Подростков постарше можно посвятить и в юридические вопросы.

Разумеется, радикальный запрет на пребывание в Сети или чрезмерный контроль может вызвать агрессию и раздражение ребёнка. Делайте это так, будто не «сторожите» его, а интересуетесь всем тем, что его увлекает. Это и сблизит вас, и предупредит о предстоящих возможных угрозах.

**Важно!** Создавайте доверительные отношения!И конечно, у ваших детей должны быть хобби, поощряйте прогулки и игры ребёнка на природе с «реальными» друзьями.

Ребёнок, который после школы посещает творческие, музыкальные, спортивные или другие секции, а вечером выполняет домашние задания, просто физически не будет успевать подолгу «зависать» в соцсетях, погружаясь в виртуальный мир, теряя все ценности и ориентиры реального мира.

Славгородский социально-педагогический центр