

## УВИДЬТЕ СВОЕГО РЕБЕНКА

Родителям необходимо регулировать количество времени, проводимое детьми в интернете каждый день. Помогите вашему ребенку найти время для других занятий.

Некоторые негативные эффекты, большого временипрепровождения за “экраном”:

- развивается ожирение;
- гиподинамия приводит к слабости мышц;
- развивается дистрофия сетчатки глаза;
- развивается компульсивное поведение,
- развивается устойчивая агрессия;
- развиваются депрессии, беспокойства и расстройства внимания;
- развивается интернет зависимость;
- продолжительное пребывание в положении сидя наносит вред системе кровообращения, вызывает возникновение проблем в области седалищного нерва и позвоночника, нарушение осанки и приводит к сколиозу;
- развивается варикозная болезнь;
- появляются проблемы в естественном общении, в вовлеченности в домашние дела, в проведении совместного семейного досуга.

***А может быть пришло время увидеть эти проблемы и начать общаться с ребенком?***

## СТАТИСТИКА РОССИИ

- **68% подростков** (14-16 лет) почти **постоянно находятся онлайн.**
- **56% несовершеннолетних** пользователей в России говорят, что **не могут обойтись без него**
- **80% детей** проводят в Сети в среднем **три часа в день**, а каждый седьмой – 8 часов и более.



### **4 основные группы повышенного риска для ребенка:**

- ❖ **Постоянный свободный доступ к информации негативного содержания.**
- ❖ **Криминальные контакты в интернете.**
- ❖ **Хищение и утечка персональных данных.**
- ❖ **Интернет-зависимость.**

## УБЕРЕЧЬ ДЕТЕЙ ОТ КИБЕРПРЕСТУПЛЕНИЙ

Управление Роскомнадзора по Смоленской области

**(4812) 30-23-50**

«Телефон доверия» УМВД России по Смоленской области

**8(4812) 38-05-35,**  
**112 (круглосуточно)**

**Интернет-ресурсы**  
портал «Я – Родитель»

**<http://www.ya-roditel.ru/>**

Линия помощи  
«ДЕТИ ОНЛАЙН»

**[www.detionline.com/helpline/risks](http://www.detionline.com/helpline/risks)**

Информационный портал о всех видах зависимостей, связанных с компьютерными и мобильными устройствами  
**<http://netaddiction.ru/1>**

ИНТЕРНАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР СПАСЕНИЯ ДЕТЕЙ ОТ  
КИБЕРПРЕСТУПЛЕНИЙ

Генеральный директор  
Пестов Сергей Владимирович

**<http://62ru.ru>**  
**+79009037708**

## НЕ ПОТЕРЯЙТЕ СВЯЗЬ С РЕБЕНКОМ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



*История развития человечества свидетельствует о том, что любое техническое новшество способствует решению одних проблем и порождает другие.*

***Интернет в этом плане не является исключением.***

## Постулаты общения с ребенком

### Посмотрите со стороны...

#### 1. Чаще общайтесь с ребенком.

- Рассказывайте о себе, делитесь впечатлениями, переживаниями, это формирует модель общения у ребенка;

- проявляйте заинтересованность в озвученных проблемах ребенка и оказывайте ему всестороннюю поддержку;

-учите ребенка не уходить от проблем, а научите решать их. Совместно моделируйте в разговоре ситуации, предоставляя право выбора решения собеседнику;

- старайтесь быть инициатором откровенного, открытого общения.

#### 2. Выслушивайте ребенка.

- Будьте внимательны к ребенку;

- выслушивайте его точку зрения;

- уделяйте внимание чувствам ребенка, избегайте споров, и конфликтных ситуаций, формируйте убеждения в беседах, уважайте его взгляды;

- не запрещайте безапелляционно, аргументируйте свое мнение, спрашивайте, интересуясь его позицией;

- не проявляйте настойчивость и авторитарность в общении;

- давайте возможность высказывать свое мнение, выслушивайте до конца;

- давайте возможность делать самостоятельные выводы;

- показывайте вашу заинтересованность в разговоре.



#### 3. Ставьте себя на место ребенка.

- Рассмотрите ситуацию с точки зрения ребенка;

- важно проявлять понимание и показывать, как вам это знакомо;

- дайте возможность вернуться к теме, если в дальнейшем у него будет желание;

- проявляйте участие всегда, когда это необходимо ребенку.

#### 4. Проводите время вместе.

Поддерживая увлечения вашего ребенка, способствующие развитию и поднятию самооценки, вы делаете совместный досуг не только полезным, но и приятным, что так же способствует повышению взаимного доверия.

#### 5. Ненавязчиво контролируйте с кем общается ваш ребенок.

Авторитарность некоторых сверстников может значительно влиять на формирование мнения и дальнейшие поступки вашего ребенка. Зачастую от окружения во многом зависит поведение ребенка. Окружением формируется отношение ребенка к старшим, к своим обязанностям, к школе, так же и в других направлениях.

#### 6. Не подавляйте личность в ребенке.

Для любого человека важно чувствовать себя значимым, особенным и нужным. Помогайте развить положительные качества у вашего ребенка, в дальнейшем опирайтесь на них. Радуюсь достижениям вашего ребенка, вы тем самым повышаете уровень его самооценки. Так же не забывайте, что любому человеку необходима определенная свобода, не противоречащая здравому смыслу.

#### 7. Подавайте положительный пример.

Дети чувствуют ложь. Если вы будете что-то констатировать, а в действительности будете поступать иначе, все ваши усилия будут обречены на провал.

#### 8. Помогайте детям ставить реалистичные цели.

Небольшие, но реальные победы формируют уверенность.

#### 9. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка.

#### 10. Давайте ребенку настоящую ответственность.

Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье. Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

11. Любите своего ребенка  
Не забывайте говорить о своих чувствах, обнимайте, целуйте, - родительская любовь помогает ребенку уверенно идти по жизни, чувствовать поддержку со стороны родных, а также учит ребенка принимать себя и других, такими какие они есть. Дети никогда не бывают слишком взрослыми. У нас не так много времени в жизни чтобы ему не повторять, что он самый любимый и самый дорогой.

